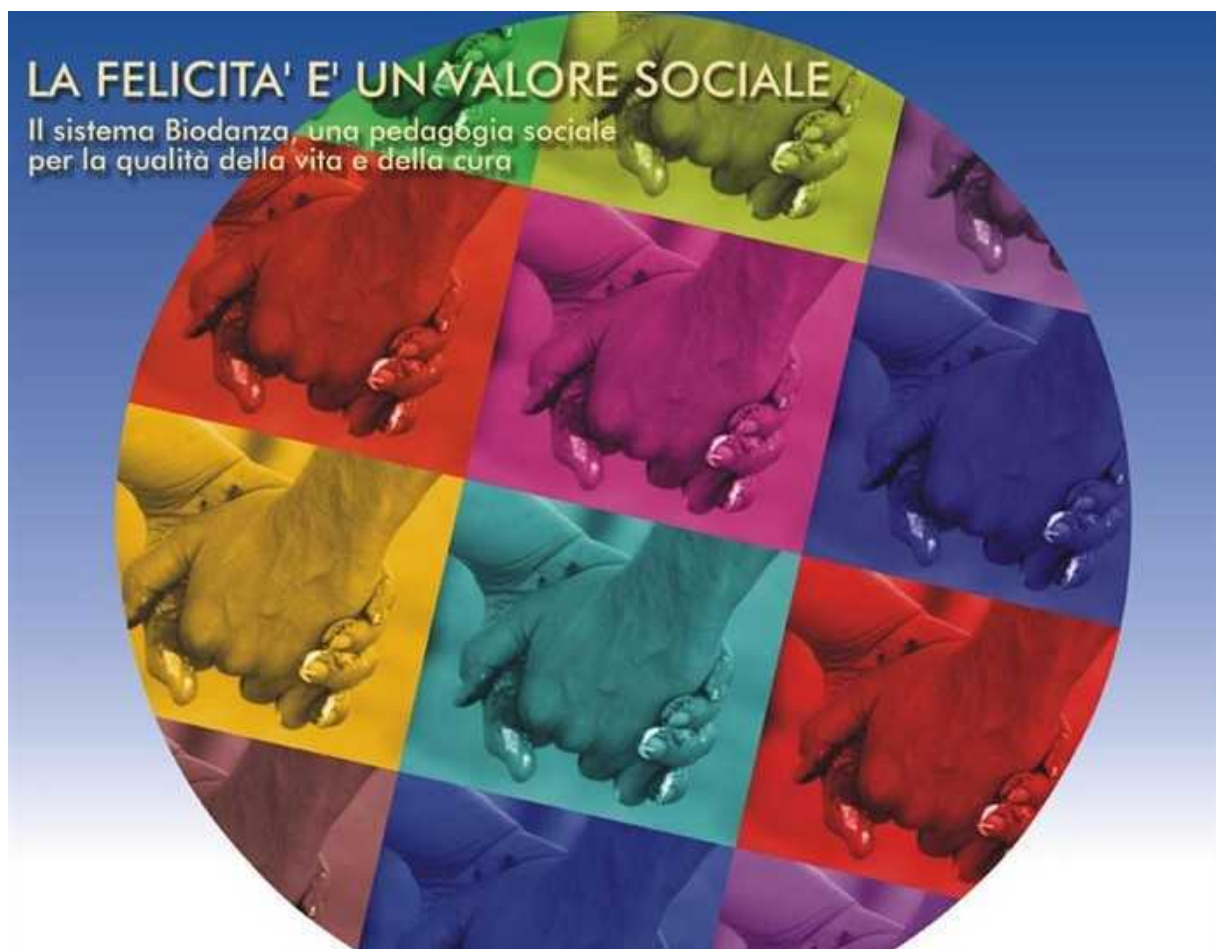




VENERDI' 5 MARZO-DOMENICA 7 MARZO 2010

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza

Con il Patrocinio di
ASSOCIAZIONE BIODANZA ITALIA
REGIONE VENETO
AMMINISTRAZIONE PROVINCIALE



Atti del Primo Forum Internazionale
Biodanza sociale e clinica
LA FELICITA' E' UN VALORE SOCIALE

Vergilius Hotel Spa e Business Resort Via Carpaneda 36051 Creazzo (Vicenza)



Grazie!

La realizzazione di questo Forum rappresenta l'incarnarsi di una visione, che in me si è generata oltre 15 anni fa; la gestazione di questo evento collettivo ha richiesto più di un anno di riflessioni, pazienza, creatività e lavoro. Questo Forum non ci avrebbe visto riuniti senza la fede e la generosa collaborazione di decine e decine di persone che hanno offerto idee, tempo, spazi, mezzi e sostegni di ogni tipo.

Al momento di celebrare la realtà in forma tribale... sento forte il desiderio di ringraziare:

la mia famiglia, mia mamma Luisa e il mio compagno Francesco per la pazienza e l'incondizionato sostegno, per sopportare le mie lunghe assenze e festeggiare sempre i miei ritorni a casa, appoggiarmi e fidarsi delle mie visioni. Lucia, molto più che una coordinatrice della Scuola di Vicenza, a dire il vero qualcosa di simile ad un angelo toscanaccio di protezione.

Pierangelo, Giancarlo, Clara, Ignazio e Francesco: la rete di Gaja. Un grazie di cuore per l'intimità e il sostegno durante una storia lunghissima fatta di mille e più racconti..

Andrea, psicoterapeuta "di strada", amico di lungo corso, compagno di scommesse e avventure nella strada-visione di dare parola alla salute anziché alla malattia.

Andrea&Andrea, paladini del "fare" anziché del dire.

Barbara, Daniela e Antonio: a loro si devono le "case aperte" e per me aprire le case vale come fare una rivoluzione pacifica!

I miei adorati allievi del 2° ciclo della Scuola, che credono e sostengono l'idea originaria di Rolando Toro, di una Biodanza di strada e di comunità.

Tutti i partecipanti dei gruppi di Biodanza clinica e sociale che hanno ispirato il mio lavoro: epifanici, misericordiosi, geniali, trasgressivi, innocenti. Loro sanno di essere la mia formazione permanente

Rolando Toro, due volte candidato al Nobel, nel mio cuore già vincitore di un primato di genio affettivo capace di cambiare il corso della storia umana.

Eliane Matuk, per la sua vicinanza spirituale e i suoi consigli che da sempre mi hanno aiutata a crescere nella missione di persona e di formatore.

Eugenio Pintore e Augusto Madalena, che mi hanno spinto a organizzare questo Forum.

Maite Bernardelle, che mi ha tenuto per mano nei primi gruppi di Biodanza clinica.

Matteo Quero, biodanzatore e amministratore della nostra città, vicino all'idea Biocentrica da sempre, con purezza e generosità.

L'Associazione Biodanza Italia, la Regione Veneto e la Provincia di Vicenza che hanno offerto il loro patrocinio, attribuendo forza e credibilità al Forum.

Gli sponsor, che ci hanno aiutato a sostenere l'immensità gestionale di questo Forum:

Unicredit Vicenza, Credito Bergamasco Vicenza, Banca Popolare Di Vicenza

Un ringraziamento speciale va a chi c'è e chi ci sarà al Forum, perché nel Principio Biocentrico ognuno di noi orienta il processo della vita in forma indispensabile.

Tutti siamo uno e chi danza conosce ciò che accade.

**Giovanna Benatti Direttore Centro Gaja Scuola di Biodanza « Rolando Toro » Vicenza
Ideatore e direttore scientifico del Forum**

Prefazione

Dr. Livio Dalla Verde Psichiatra

Ringrazio molto per l'invito che ho ricevuto da Giovanna e dall'associazione Gaja per portare un mio contributo a questo Primo Forum di Biodanza Sociale e Clinica.

Io sono uno psichiatra, uno psichiatra ortodosso, nato nel mondo scientifico, con tutti i binari previsti dalla scienza. Qualche anno fa cominciai l'esperienza con Giovanna Benatti: eravamo in una piccolissima stanza messa a disposizione dalle Suore Poverelle di Vicenza. Iniziai a fare biodanza, biodanza con delle persone con malattia mentale. Ma cos'era quella biodanza? A mio avviso era ed è una chiave speciale d'ingresso nell'uomo, una chiave che apre delle porte altrimenti difficili da aprire..... Sono porte che fanno entrare e che fanno uscire delle cose. La biodanza non è paragonabile ad altre esperienze, è un fenomeno quasi magico.

I miei pazienti sono persone con psicosi schizofreniche. Per loro il pensiero è fatica, l'emozione equivale a dolore: sono persone con grande difficoltà di comunicazione e di assimilamento della realtà; improvvisamente attraverso questo strumento (la biodanza) si lasciano entrare grandi emozioni, grande felicità, grande struggimento, grande tristezza, grande gioia, grande turbinio di emozioni che in altri contesti rifiuterebbero nel modo più assoluto. E attraverso un'altra porticina lasciano uscire grandi quote del loro mondo interiore che in altri contesti rifiuterebbero di far conoscere.

Non so bene perché tutto ciò succeda ma ho constatato che accade!

Ricordo che al primo incontro con Giovanna rimasi atterrito dalla sua proposta. Decisi tuttavia di accettare di provare a danzare in prima persona per cercare di capire di che cosa si trattasse. Onestamente mi trovai inizialmente imbarazzato a fare tutti quei movimenti, quei gesti, quei balletti..... avevo poi numerosi dubbi sul possibile effetto che tale particolare danza così ricca di emozioni potesse avere sui pazienti, sulle persone con una malattia mentale.

Già dopo il primo incontro mi trovai quindi a confrontarmi con Giovanna e a dirle "ma Giovanna tu vuoi entrare nel linguaggio del corpo, ma lo sai che i miei pazienti hanno un pessimo rapporto con il corpo? E che se li tocchi sentono male? E che se li accarezzi si sentono aggrediti? E che se li abbracci si sentono soffocati? E che se li abbracci di più si sentono implosi e sentono che li schiacci?"

"E se tutto questo lo ritualizziamo e lo pratichiamo invece che farglielo fantasticare cosa succederà?"

..... "Tu Giovanna nella biodanza usi metafore in continuazione, ma loro sono più bravi di me e di te a usare metafore, sono professori di linguaggio metaforico! Il linguaggio metaforico è la lingua degli psicotici! E allora cosa facciamo?" (...)

"E poi facciamo la tribù!.... la tribù....la cosa che più attinge al linguaggio archetipico e quindi andiamo a toccare un'altra zona sacra!"

Ma è proprio tutto questo biodanza, ho potuto capire in prima persona che è proprio tutto questo che accade! Ed il successo della biodanza è a mio avviso legato proprio alle aree sacre che la biodanza contatta, **le aree sacre** della relazione con una persona psicotica sono la chiave che permette l'apertura delle porte. Ossia il fatto che sia concesso di fare ciò che prima era vietato, che si vadano a toccare le cose che funzionano meno di una persona, e che soprattutto si facciano funzionare.

Quello della biodanza è un linguaggio forte, provocatorio, innovativo, un linguaggio "antiprudente", ed è questa la sua forza.

"E' stata proprio la capacità di andare oltre la prudenza che secondo me è stata la chiave vincente, la chiave di apertura, la chiave della parte più positiva di questa esperienza".



Dr. Livio Dalla Verde
Psichiatra del Dipartimento di salute mentale Ulss 6 Vicenza Italia

Esperienza pilota di Biodanza in un P.O.N. scolastico “Dal progetto all’esperienza”

Dr.ssa MariaGrazia Astarita

COSA E' UN P.O.N.

Cosa è un P.O.N.

Si riporta la definizione ministeriale:

...Il Programma Operativo Nazionale "La Scuola per lo Sviluppo" è uno dei 7 programmi operativi nazionali previsti dal Quadro Comunitario di Sostegno (QCS) finanziati dai Fondi Strutturali Obiettivo 1. La titolarità di questo programma è del **Ministero dell'istruzione** - Direzione Generale per gli Affari Internazionali dell'Istruzione Scolastica - Ufficio V, che funge da Autorità di Gestione. Il P.O.N Scuola dell'annualità 2006, si avvaleva di due Fondi : il **Fondo Sociale Europeo (FSE)** e il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (**FESR**) ed aveva come ambito di riferimento territoriale le scuole pubbliche di 6 Regioni del Mezzogiorno, ossia: **Basilicata, Calabria, Campania, Puglia, Sardegna e Sicilia.**

Si trattava dunque di un vasto piano di sostegno finanziario allo sviluppo del sistema di istruzione e formazione delle regioni del mezzogiorno che avevano obiettivi di grande rilievo.....

Alla luce di quanto esposto, il Progetto al quale mi era stato chiesto di contribuire con una mia proposta di lavoro era finalizzato a: **“prevenzione e recupero della dispersione scolastica di alunni della scuola di base nelle aree a massimo rischio di esclusione culturale e sociale”.**

Il PON, nella scuola elementare si concretizza nella Misura 3, Azione 3.1.

L'intervento prevede l'elaborazione di itinerari di individuazione e recupero degli svantaggi e di promozione delle capacità di orientamento.

I destinatari del progetto sono **non soltanto gli alunni, ma anche i loro genitori**, ai quali vengono riconosciuti bisogni e interessi, valorizzate le risorse intellettuali, relazionali ed operative e promosse le capacità, al fine di una migliore integrazione socio - culturale.

Questi itinerari sono rivolti a gruppi di alunni in situazioni scolastiche di particolare disagio ed integrano ed arricchiscono l'offerta formativa della scuola.

Il Progetto era composto da 4 moduli, 3 dei quali erano rivolti agli alunni ed uno era indirizzato ai genitori. Quest'ultimo modulo mi è stato affidato in virtù del mio specifico background professionale.

Poiché l'approvazione del progetto discendeva direttamente da una Commissione Ministeriale ho sentito tutta la responsabilità di rappresentare la Biodanza a livello istituzionale, anche perché per ogni sessione avrei dovuto relazionare direttamente al Ministero attraverso la compilazione telematica di schede predefinite.

Il Modulo affidatomi intitolato “La danza della Vita” prevedeva incontri settimanali di due ore; il mio lavoro sarebbe stato rivolto in via prioritaria alle mamme.

La Biodanza trova uno specifico collegamento all'interno di un progetto sul disagio sociale e sulla dispersione scolastica, in quanto favorisce i processi di apprendimento, fornendo sostegno, orientamento e guida, promuovendo le risorse umane e gestendo i disagi.

La dispersione scolastica è infatti la manifestazione di un disagio psicologico e sociale che investe il singolo alunno e la sua famiglia di appartenenza

Nell'ambito di questo progetto i genitori sarebbero stati aiutati a prendere maggiore consapevolezza del proprio ruolo e sostenuti nelle inevitabili difficoltà, ansie e paure che esso comporta.

Questo è un elemento fondamentale nella prevenzione del disagio giovanile che trova spesso nell'esperienza scolastica una delle manifestazioni più evidenti nei disturbi di comportamento e di apprendimento.

Per realizzare efficaci azioni di prevenzione e di contrasto alla dispersione appare necessario ripensare in termini relazionali le due dimensioni fondamentali (istruzione e formazione umana) dell'educazione e considerare la scuola come luogo di generazione del capitale umano e del capitale sociale.

Per fare questo occorre realizzare un nuovo patto tra scuola e famiglia: la scuola e i servizi educativi alla persona non possono essere misurati soltanto sulla loro adeguatezza al bisogno individuale, bensì sulla capacità di ricreare o generare ex novo reti sociali di sostegno alla persona **valorizzando il capitale sociale della comunità di appartenenza.**

L'idea alla base di questo incontro della Biodanza con l'ambiente scolastico è che sia proprio a partire da quest'ultimo che genitori, alunni e docenti possano trovare stimoli e risposte a problematiche sia afferenti alla loro sfera personale che ai diretti conflitti che li vedono coinvolti, quindi da un lato quelli tra genitori e figli e, dall'altro, quelli tra docenti e alunni.

Nello specifico, nell'ambito del progetto in oggetto la proposta Biodanza è stata tesa a realizzare nei genitori dei bambini una maggiore capacità di comunicazione verbale e non verbale, di maggiore capacità di entrare in contatto con i bisogni propri e dell'altro (e quindi dei propri bambini), di scoperta di nuove modalità di interazione con l'ambiente e con i gruppi sociali, con acquisizione di nuove strategie motivazionali per la propria vita e per la gestione familiare.

Durante gli incontri si è teso a creare con le famiglie delle interazioni stabili e costruttive per l'inserimento sociale e il superamento di difficoltà anche etico-valoriali.

Per intervenire proficuamente ho sentito necessario procedere, in via prioritaria, ad una valutazione socio ambientale

Il Progetto operava in una zona di nuova immigrazione dell'hinterland napoletano ove ricadono tutti i problemi che questi ben professionisti di vista dell'integrazione e delle relazioni tra gli abitanti del rione, nel quale risiede la scuola e il tessuto territoriale socio- culturalmente depauperato.

Ma prima di avviare una più attenta disamina dei dati.

Per quanto attiene la situazione culturale dell'utenza famiglie, essa è stata rilevata attraverso il dato riguardante il titolo di studio dei genitori.

Da essi si evinceva che il livello più alto di scolarizzazione era quello medio inferiore e dell'istruzione professionale.

Preoccupante era il dato relativo all'assenza di titolo di studio ,un 26% era in possesso della sola licenza elementare.

Per quanto riguarda le professioni, la maggioranza dei padri faceva l'operaio o il lavoratore autonomo e la rimanente parte erano disoccupati o svolgevano lavori saltuari.

Tutte le mamme partecipanti al modulo erano casalinghe con un'età media di 40 anni, il 69% delle famiglie aveva due figli, nel contesto si evinceva ancora una situazione di subordinazione della donna che la vede relegata ai vecchi stereotipi.

Si riporta la scheda anagrafica che ho utilizzato per l'elaborazione dei miei dati personali nel rispetto della legge 675/96.

Premessa agli OBIETTIVI

Dopo aver partecipato a due riunioni del Nucleo di Valutazione del circolo scolastico promotore del progetto, avevo compreso che il lavoro affidatomi sarebbe stato un incontro al buio.

*Gli obiettivi che mi si chiedeva di illustrare e raggiungere, dopo aver ascoltato le relazioni dei vari rappresentanti scolastici, mi sembravano un Minotauro in fieri.....ma "buttata la tonaca alle ortiche" mi sono rituffata nella **vivencia** che la Biodanza avrebbe comunque, alchemicamente, agito e senza troppe paure ho esposto quanto segue:*

Obiettivi:

Il lavoro che ho proposto nel modulo affidatomi avrebbe dovuto raggiungere i seguenti obiettivi:

Saper dare attenzione agli altri

Saper comunicare i propri sentimenti ed emozioni con gesti e parole

Saper motivare positivamente se stessi

Saper essere in connessione con la propria intimità

Recupero della propria AUTENTICITA'

Vivere il contatto e l'ascolto con il corpo

Acquisire maggiore fiducia in se stessi e nella vita

Diventare più sensibili, comunicativi ed intuitivi

Recuperare la propria identità femminile

Nell'ascoltare le mie parole, mentre esponevo gli obiettivi prefissati, mi affioravano le immagini di intense vivencie di trasformazione e non era più paura ciò che provavo ma l'entusiasmo di condividere l'esperienza e la mia vita nella Biodanza.

Poter comunicare attraverso il movimento era stato per me scoprire la possibilità di inserire il mio corpo in un sistema circolare di comunicazione, dove poter ritrovare memorie, colori, toni e significati, espressione di emozioni alle quali il silenzio era giusto compagno.

Il vocabolario corporeo è ricco di significati e permette di entrare in contatto profondo sia con se stessi che con gli altri.

Per me la Biodanza è lo "Stargate" che apre a questo universo che mi aveva permesso di scorgere come la danza possa veicolare emozioni molto intense e favorire mutamenti che oltrepassano il piano puramente fisico.

Il corpo in Biodanza è il "corpo vivente" che si esprime e parla attraverso un linguaggio universale e unico testimoniando l'intima connessione con la Vita; il corpo non è mai solo ma vincolato ad un corpo cosmico e collettivo e l'esperienza che resta impressa nelle cellule è un'esperienza fusionale se pur con scambi intersoggettivi. Questo linguaggio è parte di un vocabolario silenzioso che ampliandosi sempre più permette di entrare in un contatto profondo prima con se stessi e poi con gli altri.....Non vedevo l'ora di cominciare.

METODOLOGIA DI LAVORO

Ogni incontro è stato sviluppato in due ore alla settimana per un totale di quindici incontri presso la Scuola proponente il P.O.N.

Le funzioni del gruppo in Biodanza :

Il gruppo è luogo e strumento insostituibile del processo di crescita e cambiamento innescato dal sistema Biodanza. E' opportuno non affidarsi solo ad un'osservazione spontanea, ma affinare atteggiamenti, comportamenti e strumenti che possano rendere tendenzialmente **meno soggettivo**, e quindi in grado di ristrutturare i precedenti schemi interpretativi, **il risultato del nostro osservare**. Si tratta insomma di familiarizzare con il "soggetto" gruppo e di incominciare a intenderlo come "strumento" di lavoro, senza dare troppo per scontato di avere già le idee chiare in proposito, rendendosi conto che troppo spesso, il gruppo è avvolto da miti e credenze che rischiano di banalizzarne la complessa realtà e di crearne immagini stereotipate e pregiudiziali.

«Il problema fondamentale dell'osservazione, scrive W. Bion¹, è l'oggettività. A questa oggettività ci si accosta attraverso il mondo interno dell'osservatore, che non va inteso come un registratore indifferente di eventi, ma un insieme di pensieri e di sentimenti che entrano nel processo cognitivo e il cui codice di lettura può essere ampio, aperto alle possibilità e al diverso o viceversa, chiuso e pregiudicante. ...l'osservazione è dunque apertura alla problematicità e alla possibilità, alla sospensione del giudizio, intendendo con questi termini la capacità di cogliere i segni inviati dall'oggetto, di percepire l'oggetto come processo, come realtà in divenire che cresce nel tempo e nel tempo si arricchisce di significati e di nuove possibilità interpretative. L'osservazione implica un atteggiamento libero della mente capace di accettare il mutamento, l'evoluzione dell'oggetto, l'evoluzione della mente dell'osservante, comporta l'accettazione del nuovo, la tolleranza dell'ignoto, l'apertura al futuro e, insieme, l'esperienza del passato, la memoria e il ricordo che si arricchiscono nella continuità dell'esperienza».

L'ideale condiviso a questo proposito è quello di riuscirci senza eccessive forzature, con una sufficiente intesa e una buona armonia, attraverso la *partecipazione* e la *collaborazione*, in modo che ciascun membro del gruppo possa contribuire con la propria parte di impegno alla realizzazione di un risultato comune.

Ma lavorare insieme spesso non è facile e talvolta rappresenta una vera e propria sfida.

La psicologia sociale definisce il gruppo come un **insieme di persone in interazione**.

Non è quindi sufficiente che un insieme di persone condivida uno spazio, un tempo e un'ideale per affermare che esse costituiscono un gruppo.

Piuttosto queste sono condizioni necessarie, ma poi si tratta di registrare la presenza o meno di interazione, cioè di relazioni effettive di scambio (di emozioni, di idee, di risorse, ecc.) tra le persone presenti.

Lo scopo del facilitatore, a mio avviso, non è soltanto presentare i temi di lavoro da toccare all'interno del gruppo ma anche quello di applicare all'interno dei singoli incontri un modello di lavoro centrato sulla valorizzazione di ciascuno.

*Durante le condivisioni, prendevo coscienza sempre più della **responsabilità del facilitatore, non basta imparare una tecnica o avere cognizioni dottrinali ma si deve imparare a sentire e muoversi all'interno delle emozioni e delle istanze che il gruppo rappresenta.***

Affinché un gruppo di Biodanza sia efficace e generi un percorso di cambiamento positivo più ampio all'interno del lavoro è fondamentale che applichi in primo luogo al suo interno un processo relazionale positivo basato sulla connessione empatica tra i partecipanti e il conduttore.

L'*empatia* (da *empateia*, passione) viene intesa come la comprensione dell'altro che si realizza immergendosi nella sua soggettività, senza sconfinare nella identificazione.

Si è capaci di considerazione o accettazione positiva incondizionata verso il compagno, nella misura in cui sente di accettare ogni aspetto dell'altro, ogni sentimento - espresso o non espresso - sia quelli negativi, anormali che quelli buoni.

Se questa assenza di giudizio è presente, si potrà avere una comprensione empatica di quanto il compagno sente a livello cosciente.

Rogers sottolinea il fatto che il terapeuta può sentire il mondo dell'altro come se fosse proprio, senza perdere di vista mai tale qualità del "come se".

Sentire l'ira, la paura, l'odio, il turbamento dell'altro senza aggiunte proiettive.

L'empatia è intesa come un incontro tra due esseri umani in crescita.

Empatizzando infatti non solo è possibile assumere in sé il mondo ed i valori dell'altro ma anche avviarsi alla scoperta della propria persona. In tal modo - pur su un piano conoscitivo e non psicologico - le due esperienze si intrecciano e si completano vicendevolmente nel confronto tra i rispettivi valori.

L'empatia viene considerata dunque come presupposto teoretico della solidarietà tra gli esseri umani in quanto consente di stabilire un rapporto comunicativo che, pur passando attraverso la corporeità, la supera realizzando possibilità di autentica comunicazione che costruisce legami di tipo comunitario tra i soggetti coinvolti.

La funzione del gruppo in Biodanza è essenziale per realizzare un processo di cambiamento individuale perché induce nuove forme di comunicazione e di vincolazione affettiva.

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

¹ W. R. Bion, *Apprendere dall'esperienza*, Armando, Roma 1972

Tutti gli incontri erano stati strutturati in una prima parte di verbalizzazione ed una seconda di esercizi. La parte verbale serviva da preparazione teorica all'attività, di stimolo alla condivisione verbale ed all'approfondimento della conoscenza reciproca.

Ogni proposta veniva descritta, motivata e dimostrata brevemente

Gli esercizi erano proposti seguendo una curva fisiologica articolata in tre fasi:

- una fase iniziale finalizzata a stimolare il sistema simpatico- adrenergico. Si risveglia l'impulso vitale, l'attività motoria, la sincronizzazione dei movimenti, diminuendo le dissociazioni esistenti fra i vari segmenti corporei. Si recupera la fisiologia del movimento attraverso un percorso consapevole che riporta a processi di autoregolazione.
- una fase centrale finalizzata a sciogliere progressivamente le tensioni muscolari con proposte di rilassamento, di movimenti fluidi e di contatto dolce e affettivo. Questa è una proposta fondamentale in Biodanza e consiste nell'integrare il movimento con l'affettività. Si propongono danze melodiche, di fluidità, di abbandono, di sintonizzazione e di contatto.
- Una fase di rilassamento che va a stimolare il sistema parasimpatico-colinergico con danze di integrazione affettivo-motoria e di comunicazione affettiva sia col gruppo che singolarmente.
- una fase conclusiva di riattivazione del gruppo

Strumenti : musica, movimento, danza, gruppo

Ogni proposta è un invito in cui ogni partecipante si sente libero di scegliere se aderire o meno. Un cardine fondamentale è l'autodeterminazione nell'assumersi il ruolo principale nella propria vita.

Il percorso si occupa di emozioni partendo da un'idea di educazione globale in cui, accanto all'intelletto e alle emozioni, entrano a pieno diritto, il corpo e l'anima

Le tematiche specifiche dei singoli incontri sarebbero state definite di volta in volta sulla base dei bisogni specifici emersi nel corso degli incontri precedenti e sulla base dell'osservazione partecipata del gruppo.

Questa la teoria, ma la pratica.....

Dicembre 2006 - Prima sessione:

Al mio primo incontro mi presento con la mia scaletta "da manuale" e tanta emozione.... ma ecco che l'imprevisto si trova dietro l'angolo.... Lo spazio assegnatomi per lavorare era un'aula della scuola, con tutti i limiti che questo comporta.

Mi guardo attorno e cerco di "creare" uno spazio idoneo al movimento, per quanto possibile, dopo di che mi metto alla ricerca di un lettore CD (nella mia "fantasia" pensavo di arrivare, come di solito accade nel "settimanale" e trovare tutto il necessario).

La bidella, incuriosita, finalmente, assicuratasi della mia attendibilità, si decide di cedere questo prezioso tesoro che teneva gelosamente in custodia.....

Ma non finisce qui.....

Ecco che alla spicciolata arrivano le mamme, giovani donne dai volti sorridenti e incuriositi, ma non sole....Mi trovo di fronte un bimbetto ancora nel porta-enfant...La mamma arrossendo si scusa e mi rassicura dicendo che è un bimbo tranquillo.

La mia organizzazione inizia a vacillare, ma forte dell'esperienza di anni di lavoro in ambienti e situazioni ben più difficili decido di "mollare" ogni schema e di fluire, così come la Biodanza insegna, nel momento presente.

Finalmente, dopo molte peripezie, riusciamo a sederci in cerchio per iniziare la nostra avventura nella conoscenza dell'altro. Sono ventisei mamme e mentre ognuna si presenta mi rendo conto che la teoria che avevo preparato con tanta cura doveva riconvertirsi in un nuovo sistema di comunicazione.

Punto sulla semplicità di espressione e descrivo, con tranquillità, il lavoro che avrei proposto. Percepivo che le persone di fronte a me, man mano che parlavo si ammorbidivano e lasciavano spazio alla fiducia.

Iniziamo, finalmente, a danzare. Il tempo a disposizione si era ridotto notevolmente quindi ho adattato la scaletta a tempi diversi pur mantenendo la curva fisiologica integra.

La sessione è intervallata da bimbi che, incuriositi, cercano di entrare nell'aula.

Il bebè che fino a quel momento aveva dormito decide di svegliarsi e perdere il "ciuccio" proprio nel momento in cui la mamma stava eseguendo un segmentario, è stato bello cullarlo e stare nella vivencia del presente permettendo alla mamma di non accorgersi di nulla.

Intanto la classe era giunta alla fine fra urla di bimbi che reclamavano la mamma e le bidelle che ogni tanto sbirciavano dalla porta per cercare di comprendere cosa accadeva in quell'aula così stranamente assortita.

E' stata un'esperienza esaltante, sono uscita dalla classe con una "ridda" di emozioni, gioia e pienezza insieme. Qualcuno, forse, al posto mio si sarebbe sentito frustrato nel non aver potuto realizzare appieno quanto preparato con tanta cura, io mi sentivo gioiosa e serena perché vedevo sui volti che avevo di fronte la gioia di aver sperimentato momenti di leggerezza e complicità.

Ogni sessione è stata una lezione di vita, ho portato avanti, pur senza rigidità il programma che mi ero prefissato, stando sempre molto attenta, con i sensori all'erta, nel percepire lo stato del gruppo e verificare se era il caso o meno di proporre quanto preparato o modificarlo e adattarlo allo stato del momento.

Ho imparato ancora di più la flessibilità e l'ascolto attento alle esigenze che , sia palesemente che subliminalmente, emergevano del gruppo.

Piano piano, queste mamme mi sono entrate nel cuore e la gioia che provavo ogni volta che le incontravo si rifletteva nei loro volti.

E' stato un percorso di crescita comune, di scoperte, di sconfitte e di vittorie.

Sessione dopo sessione il gruppo si è affiatato sempre più, le rigidità si scioglievano, la diffidenza lasciava spazio alla fiducia e le membra diventavano sempre più fluide.

Ho potuto constatare come al termine del corso, che è durato quindici incontri, le persone erano più vitali, seguivano più facilmente il ritmo, la capacità di entrare in contatto con naturalezza si era ampliata e la comunicazione aveva caratteristiche di genuinità e affettività.

Si era raggiunta una maggiore consapevolezza del se corporeo, intensificando l'autopercezione e l'investimento emotivo.

CONCLUSIONI

Il 20 Aprile, dopo quindici incontri, il Progetto si è concluso con la presentazione dei risultati raggiunti, davanti al Preside e al Consiglio Docenti.

E' stata un'esperienza emozionante e intensa.

Ho presentato il lavoro svolto e una rappresentante delle mamme ha raccontato con intensità e passione il percorso vissuto, alla fine delle sue parole così cariche di emozione, autenticità e semplicità c'è stato uno scrosciante applauso.

A testimonianza di quanto la Biodanza sia efficace preferisco anettere alcuni fogli verbati delle partecipanti, inserendoli rispettando la loro genuinità espressiva.

Il gruppo ha accolto con generosità e apertura la mia richiesta di fermare su di un foglio le emozioni vissute. Per rendere più autentica e libera la loro condivisione ho chiesto che fosse anonima, ognuna mi avrebbe consegnato il proprio elaborato senza possibilità di identificazione. Alla sessione successiva non mi aspettavo di ricevere da tutte un loro feedback.....Potenza della Biodanza!

Considerazioni

La vita è una sorpresa. Avevo in mente un'analisi pseudo sociopsicologica e mi ritrovo a sorridere perché mi rivedo davanti i loro volti, i loro sorrisi, le loro parole. Ho ricevuto molto più di quello che ho dato.

Incanto in cambio di disponibilità, sorrisi aperti in cambio di sorrisi meravigliati, slanci in cambio di dubbi.

E' difficile pensare a loro come gruppo e non vedersele davanti singolarmente, sorridenti, che mi guardano come se volessero prendermi un po' affettuosamente in giro, me che voglio tirar fuori analisi e teorie. E' stata un'esperienza unica, per le persone e per le risposte, in un certo senso una situazione e uno sviluppo da manuale; quello che la biodanza deve fare, l'ha fatto. Come dire, gli effetti sono due punti e gli effetti sono stati. Al di là dell'essere state o meno nelle singole vivencia, al di là di come sono stati eseguiti i singoli esercizi, al di là del volersi divertire e far fatica a stare nell'intimità, al di là dell'attenzione a intermittenza e le continue interferenze esterne, si è creata ed è circolata un'energia tale che gli effetti ci sono stati, tutto ha agito al di là del momento.

Le teorie e le analisi mi stanno strette, sono parziali, perdono l'unità, prendi in considerazione qualcosa e qualcos'altro sguscia fuori, e ti ritrovi in quelle ronde con le mamme e coi bambini.

Viviamo una società bulimica, il consumismo, l'accumulare, prendiamo e mettiamo dentro, ingurgitiamo per riempire vuoti esistenziali che non vogliamo affrontare, vogliamo solo non sentire. Cerchiamo e facciamo nuove esperienze e neanche facciamo in tempo a sentire e vedere se è quello che vogliamo e a sentirne gli effetti, a capire se abbiamo qualche ricaduta su di noi, perché nel frattempo stiamo già facendo altre prove. Di tutto di più.

Giugliano, il paese che mi ha ospitato per il P.O.N., è come una realtà sociale in cui il frigorifero della new age, delle varie discipline psicocorporee, delle varie filosofie e terapie non è ancora stato consegnato, dove si corre dietro a un marito e a tre, quattro ragazzini da accudire, dove non si ha una baby sitter per dedicarsi a se stesse, dove i problemi della vita quotidiana sono troppo incalzanti per occuparsi d'altro, dove non si sa che c'è altro. Non voglio dire che è meglio così, è una realtà sociale dura, di degrado in cui le possibilità e le proposte di cambiamento sono poche.

Voglio dire solo che, rispetto a una proposta com'è stata quella, seppur ridotta come durata, della biodanza con le mamme della scuola, la mancanza di conoscenza non ha creato aspettative.

Loro non sapevano cosa poteva succedere e cosa aspettarsi, e quello che è successo, è stato lineare, pulito per una lettura dello stesso.

Se lanci un sasso, riesci a vedere e distinguere allargarsi le onde che si creano nell'acqua, non ci sono troppe altre onde di altri sassi che si incrociano. Non ci sono aspettative, non si sta cercando il Sacro Graal su scaffali di calici, viaggi esotici, pellegrinaggi alchemici; è stato offerto un bicchiere d'acqua, è stato bevuto e ha dissetato.

Forse la ricaduta nel sociale della biodanza avrebbe un maggiore impatto se, parallelamente ai gruppi che si formano, diciamo così, spontaneamente e individualmente, si partisse dalla base; se, anziché aspettare di essere scelti, si portasse nelle scuole, nei centri di recupero, nelle carceri, nelle situazioni di disagio in cui le persone non hanno l'occasione di sceglierla, ma viene loro proposta, con semplicità, senza tante spiegazioni, senza troppe teorie,

come momento d'incontro, di crescita collettiva. E lasciare che poi l'energia circoli e quello che deve accadere accada.

=====

Dopo questo impegno profuso nel P.O.N. e verificati i risultati raggiunti ho valutato che progetti così limitati nel tempo, senza una progettualità futura di integrazione e recupero del lavoro svolto, sono fini a se stessi.

Un efficace lavoro di trasformazione socio-culturale e sostegno per il territorio non può prescindere dal coinvolgimento di altre realtà.

Si dovrebbe intraprendere un percorso che attraverso la conoscenza del territorio, il lavoro in rete, l'acquisizione delle necessarie competenze e professionalità consenta di avviare un lavoro all'interno del quale promuovere attività culturali, di solidarietà sociale e di cittadinanza attiva.

Realizzare una ricerca che, a partire dall'individuazione e dall'analisi dei bisogni e delle risorse socio-culturali (realtà associative di giovani e/o per i giovani, offerte culturali, interventi per la promozione della partecipazione e della cittadinanza attiva) del territorio in riferimento alla fascia della popolazione, orienti la successiva esplorazione di spazi disponibili o utilizzabili per realizzare attività aggregative e socio-culturali rispondenti ai bisogni emersi e in sinergia con le risorse individuate.

- Rilevazione dei bisogni socio-culturali del territorio attraverso strumenti e occasioni che ne facilitino l'emersione e l'espressione
- Mappatura delle realtà associative, delle offerte culturali e degli interventi per la promozione della partecipazione e della cittadinanza attiva del territorio di riferimento
- Mappatura degli spazi utilizzati nel territorio per attività socio-culturali ed esplorazione di spazi non utilizzati ma utilizzabili per tali attività.
- Redazione di un documento di descrizione e analisi dei risultati della ricerca.

Mi auguro che nel futuro ci sia maggiore attenzione e interazione

Mi piace finire con questa frase di uno scrittore "illuminato":

Il lavoro è amore reso visibile.....da "Il Profeta" di K. Gibran

Maria Grazia Astarita
Esperta di educazione biocentrica,
con progetti di Biodanza nelle aree dell'educazione.
Napoli-Italia



L'incontro con il paradiso perduto-il vincolo primordiale

La proposta di Biodanza in massaggio

Dr. Maite Bernardelle

Ideatore del Sistema Masaje vivencial – Biodanza en masaje

Nell'interazione madre-figlio si produce un dialogo per una via segreta, la voce e i battiti del cuore della madre, cullano il bimbo in infiniti echi, lo rasserenano, le ferme pareti dell'utero gli danno contenimento, il cordone ombelicale lo accarezza, la cadenza del movimento lo culla in una gustosa e senza tempo dolcezza irripetibile. Gli odori, il profumo della pelle..

Queste prime sensazioni di piacere marcano in maniera indelebile la nostra percezione e ci vincolano alla eterna ricerca del piacere e del contatto, di fronte alla carenza del quale ci ribelliamo dal più profondo del nostro essere..

Il mammifero umano continuerà cercando, non rassegnandosi mai e passerà gran parte della sua vita nell'inconfessabile speranza di reincontrare, in mille forme, il paradiso perduto della vita prenatale e la sua proiezione posteriore nei seni e nello sguardo materno.

Questa profonda esperienza, traboccante di espressioni universali del nostro mondo più sconosciuto e simbolico non solo formerà la nostra vivencia di infanzia ma ci disporrà ad una apertura interna e matura in contatto con le forze della terra, della fecondazione, della gestazione e del parto, risvegliano il nostro più viscerale istinto di connessione con la vita.

La proposta di Biodanza in Massaggio è di integrare, con l'obiettivo di dare libertà e re-valorizzazione, antiche e moderne tecniche di massaggio "scoprendo" i potenziali genetici, per attivare con questi "gesti di massaggio" i potenziali inibiti. Attraverso i segnali del corpo possiamo percepire la presenza di stress, depressione, carenza affettiva, sessuale, di contatto, etc. Questi fattori provocano corazze sociali che mai esisterebbero in un animane dotato di meccanismi biologici istintivi per eliminare la tensione.

Sono moltissime le persone che passano gran parte della propria vita investendo una gran quantità di energia per reprimere sentimenti e sensazioni che dall'infanzia non sono stati risolti, attentando alla propria salute e alla propria felicità e contaminando il mondo relazionale. E' indispensabile considerare il tema del contatto e dei comportamenti emozionali a livello sociale; importantissimo curare il paradiso del nostro mondo primario, ricrearlo e utilizzarlo e riapprendere il silenzioso linguaggio della carezza con il quale possiamo creare una comunicazione nella trasmissione dei messaggi aprendo cammino che fa di noi un adulto felice con il proprio bambino interiore integro.

Biodanza in massaggio è una dolce e rivoluzionaria possibilità per il nostro bambino interno poco accarezzato. Riapprendiamo il linguaggio della carezza, ci nutriamo dall'effetto terapeutico della tenerezza e del contatto amoroso. La carezza genera "tocchi" specifici di differente intensità per rinforzare l'identità o dissolvere la tensione che blocca le articolazioni, impedendo la libera espressione del movimento nella espressione creativa.

In egual misura, avvalendosi di tocchi dolci che informano a livello cellulare i simbolici di nutrizione, contenimento e affetto, è possibile rinforzare il potenziale di affettività, portandoci ad una profonda regressione integrante che dissolve la struttura dell'ego e facilitando la connessione e la fusione con l'altro e la totalità.

Il gesto di Biodanza in massaggio ristabilisce e imprime una nuova memoria di amore e libertà, riscritta sopra anteriori mandati: in questo modo è possibile intervenire nella memoria cellulare attuando sull'inconscio vitale

In questo approccio di riabilitazione ai più profondi livelli dell'essere umano, non occupa una parte minore il gran apporto della lettura corporale in ausilio ai tocchi terapeutici di Biodanza in massaggio, per giungere alla dissoluzione della corazza caratteriologica teorizzata da Reich, che anestetizza, limita e priva della libertà l'uomo contemporaneo.

Le proprietà curative del "tocco" amoroso sono state presenti in tutti i saperi umani fin dall'antichità. Recuperiamo questa saggezza istintiva del cuore e del corpo per applicarla a situazioni complesse e delicate e aiutare a chi sofferto di un trauma psicologico o un evento traumatico che ha provocato un danno fisiologico. Il corpo ricorda tutte e ognuna delle esperienze vissute che lasciano tracce profonde, che possono essere lette, anche a distanza, sulla pelle e attraverso il movimento.

L'intervento di un "tocco" amoroso e personalizzato può curare lo choc e riprogrammare la memoria cellulare, servendo così di aiuto alle terapie necessarie alla riabilitazione, che sia fisica o psichica o entrambe. Il tocco affettivo possiede una ineguagliabile funzione terapeutica.

La rinascita del corpo

La capacità di autoriparazione e di cura del contatto nella riabilitazione proprizia una sorprendente riprogrammazione a livello cellulare.

A partire da determinati tocchi ed esercizi e del contatto affettivo, si ristabilisce l'autostima e si fortifica la coscienza della propria identità, gravemente minacciata dalla tensione cronica; al tempo stesso aumenta la fiducia e con essa l'autonomia del movimento.

Nel piano fisiologico:

-Migliora la funzione respiratoria, la motricità e la mobilità globale e al tempo stesso il tono dell'umore e lo stato d'animo.

-Al dissolversi delle tensioni muscolari, aumenta l'attenzione e la concentrazione, diminuisce l'insonnia e l'ansia e si ristabilisce un equilibrio fisico ed emozionale

-Facilita il quasi sempre assente "stato di rilassamento" e diminuisce lo "stato di allerta"

Nel piano esistenziale: si osserva l'aumento della capacità di autoaffermazione, di motivazione vitale e di fiducia nella vita, con miglioramento della espressione affettiva, esploratoria e creativa. A livello affettivo aumenta la tolleranza rinforzando le vivencias di fraternità, solidarietà che sono condizioni per una società più felice.

Dalla più genuina e trasformatrice proposta della Biodanza, la possibilità di dissolvere la tensione accumulata fino dai primi passi della vita, che inibisce la naturale ampiezza della nostra percezione, la Biodanza in massaggio possiede la magnitudo di un profondo atto di cambio esistenziale.



Maite Bernardelle

Direttore Scuola Ispanica di Biodanza-Madrid Espana/Ostia Lido

Ideatore Masaje vivencial sistema Maite Bernardelle

Biodanza in massaggio e Biodanza in massaggio nella riabilitazione

Della sessualità

Argentina-Spagna



Aver cura della vita emotiva come prevenzione del burn-out. Poster dei risultati ottenuti dal percorso formativo per operatori sanitari e infermieristici attraverso Biodanza SRT e Scrittura riflessiva

Dr. Isabella Casadio e Dr. Cesira Ielasi Brescia-Italia

Studi accreditati dimostrano che vita emotiva e razionalità, mente e cuore, emozioni e logica, non sono separabili. Le emozioni possiedono una loro saggezza: *non* sono un ostacolo per l'agire professionale, ma costituiscono vere e proprie risorse per la risoluzione dei problemi e la gestione delle relazioni. Emozioni e sentimenti sono elementi indispensabili per superare momenti professionali ad alto rischio di stress (burn-out).

Il percorso formativo realizzato è rivolto a 13 operatori sanitari dell'Unità Operativa di Cardio-chirurgia della clinica *Poliambulanza* di Brescia. Ci siamo date l'obiettivo principale di sviluppare una *competenza affettiva* come parte integrante della professionalità per promuovere, nelle azioni di cura rivolte agli utenti, una specifica attenzione alla vita emotiva, alle relazioni interpersonali e alla comunicazione dei sentimenti.

L'approccio metodologico prevedeva di agire contemporaneamente sulla dimensione corporea, emotiva e relazionale della persona, utilizzando come strumenti Biodanza SRT e la Bioscrittura riflessiva. Il lavoro in gruppo e la rielaborazione delle emozioni attraverso la scrittura sono una opportunità preziosa di contenimento e di riscatto del positivo. Il gruppo può diventare una risorsa permanente e un sostegno stabile agli operatori per fronteggiare il burn-out.

Gli obiettivi specifici raggiunti nei 12 incontri -testimoniati dai risultati dei 3 test somministrati in entrata e in uscita- sono stati:

- Promuovere il *benessere personale* come punto di partenza per una professionalità più ricca.
- Sviluppare atteggiamenti e comportamenti che, tenendo insieme conoscenza tecnica e vita emotiva, possano garantire agli operatori di vivere la professione sanitaria come esseri umani completi *non* frammentati.
- Offrire strumenti per attingere a quella *saggezza delle emozioni* capace di orientare il proprio lavoro quotidiano e, in particolare, di guidare nella gestione di criticità e fattori di stress con maggiore efficacia e tempestività.

Dalla lettura dei risultati dello studio di fattibilità abbiamo estrapolato *indicatori di efficacia e di replicabilità* comprovanti il raggiungimento dei seguenti obiettivi di apprendimento:

- facilitare un progressivo *ascolto di sé* attraverso lo sviluppo della capacità di sentire le proprie emozioni e di esprimerle adeguatamente
- prevenire il burn-out agevolando il riconoscimento dei propri *limiti* e il rispetto delle proprie *possibilità interiori*
- *ridurre lo stress*, sciogliere le tensioni, stimolare la vitalità e la creatività esistenziale
- migliorare le competenze comunicative valorizzando i *messaggi non verbali* della comunicazione
- incrementare la capacità di percepire e di produrre *feedback nelle relazioni* con sé, con l'altro (paziente, familiare del paziente, collega)

Sull'esperienza pubblicheremo a breve un articolo su rivista scientifica. Per maggiori informazioni : Associazione Biodanza Brescia www.biodanzaesinergie.it .

Sessione pratica/vivencia : Aver cura della propria vita emotiva. Dalla cura di sé alla cura degli altri.

La cura di sé, in quanto etica della responsabilità personale, comporta che il dover essere per sé si ripercuota in un miglioramento nell'essere e fare per gli altri. Quanto più ci educiamo ad aver cura di noi, a coltivare lo sguardo su di noi e sulla nostra vita emotiva, tanto più saremo in grado di guardare e contattare gli altri, di aver cura di loro.

Questo significa riequilibrare il movimento del dare e del ricevere.

La cura di sé e la cura degli altri, il dare e il ricevere devono essere momenti complementari e inscindibili, in particolare per quei professionisti che sono a contatto con la malattia e la sofferenza e a cui è richiesta molta empatia, energia e attenzione. L'oblazione, la donazione di sé che può portare, spesso, all'abnegazione di sé e al burn-out deve essere arginata da momenti per sé, da isole di decantazione, da tempi quieti in cui avere in primo

luogo cura di sé, in cui *scoprire qual è la propria cura* e dove potersi rigenerare. In questo modo il benessere personale arricchisce il benessere sul luogo di lavoro.



***Dr. Isabella Casadio Ricercatrice in pedagogia
e insegnante didatta di Biodanza
Brescia Italia***



***Dr. Cesira Ielasi
Formatrice e insegnante tirocinante di Biodanza
Brescia Italia***



Armonia corporea : un metodo per sviluppare una relazione armoniosa « tra sé e l'altro da sé » a partire dal linguaggio corporeo

Dr. Lucia Chemello

L'Armonia Corporea è un processo, è un cammino verso un esistere che ci chiama a diventare, passo dopo passo, ciò che si è.

Armonia è una ricerca continua della autenticità, della luce dentro di noi da portare all'altro diverso da noi.

E' un costruire la nostra vita con e per gli altri nella soddisfazione di esistere.

Il corpo nasce prima del pensiero e del linguaggio, il corpo trattiene immagini, sensazioni senza spiegarle ma porgendole, le offre a noi stessi e agli altri.

Possiamo prendere forma e dare forma al corpo a seconda di ciò che coltiviamo e nutriamo dentro di noi.

Come ci fanno notare i bambini, ciò che ci nutre è l'amore, legato alla fiducia, all'attenzione, alla cura, alla continuità unita alla concretezza della relazione.

Il bambino è felice anche solo attraverso la possibilità di immaginare e di trasformare; nel momento del gioco condiviso sentire, per esempio, di succhiare una zolletta di zucchero e gustare un sapore di fragola che immagina ci sia. Il bambino sa giocare in modo allargato, a differenza dell'adulto che spesso entra nel gioco pericoloso del "come se" e lo può perpetuare tutto il percorso della vita nel "facciamo finta che", dando a vedere ciò che non si è. Il bambino rimane ed è se stesso nel gioco perché pone tutto se stesso in gioco, non solo una parte.

Si tuffa nel gioco come nella vita desideroso d'acqua trasparente e sorgiva, inconsapevole, ignaro magari di trovarsi a nuotare in uno stagno o in un rigagnolo, fino a quando "svegliandosi" durante il processo evolutivo, di crescita autentica potrà trovare in sé il coraggio e la capacità di cercare il vero, reale fiume che lo porti al mare, magari raccontandosi delle favole per avere meno paura, ma determinato a seguire il corso del fiume che va verso il mare. Fondamentale è la relazione che il bambino crea con se stesso e gli altri accanto a sé, insieme al gruppo, per esempio, di armonia corporea.

Essenziale è imparare ad osservare e accettare di stare insieme agli altri, allargando la capacità di sentire e di condividere amore, essere attratti dall'altro, vedere l'altro, uscire dal proprio guscio ed entrare nella casa dell'altro come ospite, percependo l'atmosfera, il profumo, l'odore, la presenza dell'altro nel suo contesto e non come nostra proiezione, aspettativa, a partire da ciò che noi conosciamo e vogliamo.

Il metodo di Armonia Corporea si avvale dello strumento della danza, quindi non solo del movimento spontaneo, ma di uno strumento che guardi alla bellezza del gesto, del porsi, che si impara nell'educazione e nell'esercizio continuativo e migliorativo di sé.

Bellezza e Armonia vanno ad arricchire il nostro e altrui vissuto, il nostro progetto di vita.

La bellezza della danza sta nel cercare, attraverso il sentire corporeo, l'equilibrio, l'estetica, il piacere dei sensi che sviluppano forme che prendono vita dalle emozioni che bussano al cuore, al battito ritmico dell'esistenza pura.

Senza cuore non si vive, senza cuore non si danza, con il cuore affaticato la danza rimane appiattita alla terra; il cuore vuole sentirsi libero e leggero per spiccare salti di vita, deve poter essere sgombro di bauli vecchi e polverosi, può essere scrigno di memoria, può essere cicatrice ma non può essere sovraccaricato e sanguinante a lungo.

La danza può diventare, accompagnata all'esperienza di Armonia Corporea un canale di salute, di gioia nel vedere che la pagina bianca dello spazio può essere scritta e diventare poesia, racconto, storia, favola, vita. Educare attraverso l'Armonia corporea e danza significa abitare il corpo, abitare la vita e non darla per scontato, viverla ogni momento nel tempo presente. Tempo cronologico e tempo cairologico sono insieme per valorizzare la vera "liquidità" che non è il dio denaro, quindi il seguire una meta in modo assoluto per il guadagno ma seguire la propria attitudine, affinandola permettendo così di spendere il proprio tempo, la vita con pienezza nel tempo condiviso. La gioia è un diritto alla vita. La gioia è un diritto per ogni bambino e viverla è una garanzia di soddisfazione e riuscita nella vita di comunità.

Lo scarabocchio è il movimento naturale e spontaneo che il bambino o l'adulto ignaro di essere corpo, può fare, ma la scrittura piano, piano si affina, il disegno prende forma e significato così come il nostro corpo che è il pennello del nostro quadro, della nostra vita.

Il quadro della vita ha bisogno di regole formali, di paziente cura oltre che di talento.

Così l'Armonia Corporea come la danza non è una spontanea uscita dal corpo di ciò che si sente ma disciplina del cuore, è processo di crescita, è ascolto, è relazione, è accoglienza, è andare al nocciolo, all'essenza, all'autenticità del gesto che diventa ciò che si è.

Importante è trasformare, nel processo evolutivo di crescita, l'io da padrone ad ospite.

L'io che entra in casa (corpo) e si comporta da padrone usa la casa (corpo) come rappresentanza, come possesso, come cosa, come funzione.

Per trasformare l'io da padrone ad ospite bisogna attraversare una "porta stretta", quindi non caricandoci di tanti bagagli, una porta che ci può fare paura in quanto dobbiamo lasciar andare l'illusione onnipotente e nascere come creature nuove, umane, interdipendenti. Siamo ospiti della terra e non padroni. Nascere è un atto di amore, di attesa, di cura, di attenzione, di dono; morire è lasciar andare quel "mostro tiranno" che ci tenta e ci spinge ad avere e ad essere ciò che non siamo, nella prigionia della tentazione del pensiero che ci domina con false promesse, falsi idoli, possessi illusori.

Nella ri-nascita ci possiamo far guidare dal cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi ripete il piccolo principe, il cuore in comunione con un tu, nella relazione con l'altro che non è solo altro da me, ma un tu, quindi unico, irripetibile, originale essere.

L'incontro con il tu, con il mondo ci fa nascere creatura nuova in una nuova relazione.

Non sono io che mi auto genero e mi cresco nell'idea di made self-man ma è la relazione che mi fa diventare creatura nuova e dono di vita.

Siamo troppo spesso preoccupati a guardare l'altro e ad allearci con noi stessi. Troppo attenti a costruire un'alleanza con noi stessi guardiamo l'altro come oggetto che porti qualcosa a me e per me e siamo pigri nell'aprire ed uscire dalla nostra abituale " prigione dorata" per creare uno spazio nuovo con l'altro, insieme all'altro.

Più o meno consapevolmente ci chiediamo: l'altro aumenta la mia importanza? Cosa mi porta? Io lo invito a casa mia ma mi aspetto che mi dia qualcosa in cambio, che faccia qualcosa, che riconosca qualcosa...per cui l'altro diventa più che un incontro di sviluppo e ampliamento di relazione, un'aspettativa che illude, delude e l'io si ritrova gonfio di rabbia, di insoddisfazione e solo.

E' importante generare relazioni fin da quando si è bambini con quell'amore che non è di chi cerca la prestazione, il vantaggio, l'efficienza, ma è entrare nella realtà umana dell'altro con una nuova corrente di vita che generi una mediazione nutriente, sana, dove contano le persone. Coltivare la capacità di esistere come fonte di gioia per noi stessi e per gli altri. La sofferenza è spesso dolosa perché è prodotta e autoprodotta; i giovani, i bambini hanno bisogno di adulti che credano e siano testimoni di gioia e di pienezza in un quotidiano che sia liberato come spazio autentico di rispetto delle differenze, di interdipendenze fatte di fiducia e di alleanza.

Se si può sperimentare ciò da bambini e averne esperienza il cambiamento non fa più così paura, non paralizza in stereotipate e abituali ripetizioni mascherate che frenano e bloccano il nuovo processo evolutivo che pulsa.

Accettare la condivisione significa accettare la voce dell'ultimo, dove c'è posto per l'ultimo e comprendere che non siamo nati per la sofferenza e la morte, anche se le incontriamo, ma siamo nati per rinascere nella gioia di ogni giorno condiviso.

Uno spazio, quindi come quello che si tenta di offrire nei gruppi di Armonia Corporea e danza, per le persone e non uno spazio di dominio e di controllo.

L'uomo in letteratura è soggetto delle sue azioni, è proprietario dei suoi sentimenti, è capace delle sue ideazioni. Più allontaniamo i bambini, i giovani da questa ricerca di speranza concreta nella fiducia e nell'amore di una responsabile libertà vissuta in comunità, più allarghiamo i confini di una tecnica, di un potere artificiale che previene, controlla, comanda precludendoci dal fare esperienza, ci trasforma subdolamente in oggetti di produzione, di prestazione, di dimostrazione in un gioco di sfinimento e di lotte cannibaliche. Corpo contro corpo, corpo contro anima, rimanendo bloccati in un conflitto senza aprire un dialogo, un superamento del conflitto in una trasformazione che è sopra la sola ragione. L'intelletto è molto di più della ragione che vuole catalogare, capire ed essere capita e affermata. Aprire la porta al divino che esiste in ogni essere vivente che nutre e porta respiro, vita dentro le esperienze che possono diventare armoniose.

Si corre il pericolo di essere sempre più alienati, soli, apparentemente più vicini come formiche che camminano senza guardarsi, senza toccarsi, nè conoscersi.

Oggi il sociale rischia di essere sempre meno relazione e sempre più funzione. Il dolore, che è sempre esistito, viene temuto e la tecnica interviene come salvatrice, come ladra di esperienza, la quale invece dovrebbe mettere in luce grazie al riconoscimento della ferita e del limite, la possibilità di trasformazione e di rigenerazione a partire da una cicatrice, non da un continuo lamento che soffoca e non provoca cambiamento. Dagli errori si impara e si inventa una nuova modalità di stare al mondo. Imparare è continuare a cercare, ad essere curiosi, a condividere senza dare valutazioni di plus o minus, ad esperienze diverse e proprio per questo preziose. Essere in cammino, migranti e ospiti della vita che ospitiamo dentro di noi e che trasmettiamo a chi incontriamo. Come si può trasmettere questo ai bambini, a chi è immerso nel flusso della vita? Non ci sono ricette preconfezionate, per me è importante sviluppare quella paideia, quella educazione, educere; trarre fuori ciò che è nascosto dentro, è disciplina del cuore, per essere, passo dopo passo, grati alla vita come cammino che ci porta a stare intimi nello spazio e nel tempo condiviso, dono

di vita mai dato per scontato. Essere e diventare chi si è nel rispetto della fatica e della ricerca di ognuno nell'esplorare un cammino mai dato a priori, in processo e quindi in continuo movimento anche nella sosta e nel silenzio. Se riuscissimo a vedere e a sentire l'altro come un colore unico, una sfumatura unica di una tavolozza di colori, dove il blu non è più importante del giallo, il rosso non è più importante del verde ma tutti sono importanti nell'arricchire le sfumature di un cielo che si apre alla terra, in una visione di comunione e di orizzonti dove l'oriente e l'occidente si guardano come fanno proprio i bambini ancora non incrostati dai condizionamenti e dai pre-giudizi, aperti e curiosi nell'incontrare l'altro come fonte di nuova sorgente, di nuova esperienza vitale.

Educazione quindi ai sentimenti, alla generosa intelligenza che guarda oltre il proprio io segregato e povero, non rendendolo miserabile con false pretese o false modestie, ma riconoscendolo povero e quindi creaturale e di conseguenza capace di trasformare, di nutrire l'incontro, a partire da uno sguardo, da un tocco, da un dettaglio per cui mi posso ancora innamorare dell'altro, commuovemi per muovermi verso l'altro, intero nel suo essere corpo, anima e spirito.

I dettagli, i frammenti di luce, i fili della vita, possono tessere tappeti di nuove relazioni, piccoli passi di pace.



Lucia Chemello

Psicologa, psicoterapeuta a indirizzo analitico junghiano, fa parte della Associazione italiana di Psicologia Analitica (AIPA).

E' stata danzatrice e coreografa fino al 2007

di danza espressionista-contemporanea.

E' creatrice di un metodo somato-psichico di Armonia Corporea

che è la sintesi tra l'esperienza artistico-creativa della danza

e la ricerca e lo studio della psicologia del profondo unita

ad un cammino spirituale.

Vicenza Italia



Connessione ed espressione di Emozioni, affettività come vettore di miglioramento nelle capacità di apprendimento nei bambini

Pierangelo Colombi

Sempre più ricerche dimostrano che gli studenti che si sentono connessi agli insegnanti, ai compagni e alla scuola stessa raggiungono risultati migliori negli studi. Riescono anche a resistere meglio ai pericoli dell'adolescenza moderna: i ragazzi emotivamente connessi hanno percentuali inferiori di violenza, bullismo vandalismo, ansia e depressione, uso di droghe e suicidio, assenze ingiustificate e abbandono scolastico.

Quando gli insegnanti creano un ambiente empatico e sensibile, gli allievi non solo migliorano nei voti e nei punteggi di test, ma diventano volenterosi. Anche un solo adulto emotivamente connesso a scuola può fare la differenza per uno studente.

L'affettività è una delle funzioni psicologiche più represses nelle relazioni sociali e nell'educazione. La rieducazione affettiva è fondamentale in una civiltà che valorizza l'intellettualismo e la produttività.

Il cambiamento dei valori patologici della nostra civiltà: preconcetti, discriminazioni, abitudini distruttive, violente e aggressive, può avvenire ampliando la nostra visione di Mondo e liberandoci dai preconcetti.

Piaget suggeriva che lo sviluppo dell'intelligenza ha un'origine affettiva.

Lapierre afferma che l'integrazione delle funzioni motorie si realizza solo dopo un'integrazione del nucleo affettivo.

"Il salto evolutivo si è verificato grazie allo straordinario sviluppo delle funzioni affettive di origine limbico-ipotalamica, sviluppo che ha generato poi quello della corteccia"

(Rolando Toro)

Alcune riflessioni critiche sulla definizione di atteggiamento nei confronti della matematica.

Pietro Di Martino – Dipartimento di Matematica, Pisa

È sempre più presente nelle valutazioni degli insegnanti di matematica e nelle parole degli studenti di ogni livello scolastico il riferimento a considerazioni affettive.

D'altra parte anche se gli studi sui cosiddetti fattori affettivi (emozioni, convinzioni, atteggiamenti) sono rimasti a lungo al margine della ricerca, gli organi preposti alle stesure dei curricula e degli obiettivi formativi della matematica ne hanno spesso sottolineato il ruolo.

Questo è vero anche fuori dai confini nazionali, per esempio negli Stati Uniti: "Gli ultimi tentativi di riformare i curricula matematici danno speciale importanza al ruolo dei fattori affettivi. Il Consiglio Nazionale degli Insegnanti di Matematica ha riaffermato la centralità di obiettivi affettivi (...) Similmente, il report del Consiglio Nazionale della Ricerca sul futuro dell'educazione enfatizza la necessità di cambiare le convinzioni e gli atteggiamenti nei confronti della matematica."

(McLeod, 1992, p.575-576)

Considerazioni teoriche sui fattori affettivi sono dunque molto importanti e possono mettere in crisi alcune concezioni dell'insegnante sul modo di favorire un atteggiamento positivo della matematica, proprio a partire da considerazioni epistemologiche sulla nostra disciplina.

Ma soprattutto i fattori affettivi sono uno strumento molto utile per interpretare comportamenti che possono sembrare senza senso dei nostri studenti. Spesso ci troviamo di fronte a tali situazioni anche con studenti a cui non sembrano mancare le conoscenze. Cobb (1986) parla di " storie d'orrore delle cose apparentemente senza senso che gli studenti di tutti i livelli fanno quando tentano di risolvere problemi matematici(...)

(...)Sono in definitiva d'accordo con Cobb (1986) quando conclude: "Questi e numerosi altri esempi indicano che comportamenti degli studenti apparentemente bizzarri molto spesso non possono essere spiegati in termini di difficoltà concettuali. Per usare una frase di Schoenfeld c'è bisogno di andare oltre il puramente cognitivo." (p.2)

(...)Ma spesso il 'bravo' insegnante (cioè colui che si fa carico anche di considerazioni affettive) tenta di rendere la vita più facile ai propri studenti per accrescere il loro senso di auto-efficacia. Questa scelta, in realtà, non incide sul senso di auto-efficacia dello studente, che percepisce che gli esercizi sono facili (e quindi al limite si ottiene l'effetto opposto se lo studente comunque non riesce nel compito, Di Martino, 2001).

Inoltre tale scelta manda una serie di messaggi impliciti agli studenti che possono risultare dannosi (Zan 2001).

Significative a tal proposito sono le parole di Zofia Krygowska (1957), molto attuali nonostante il tempo in cui sono state dette: "Questa accortezza didattica consiste nella scelta, da parte del professore abile, delle difficoltà che l'allievo incontrerà sulle vie del ragionamento in modo che l'occasione di commettere errori sia minima. Certi manuali e certe raccolte ci offrono esempi al riguardo. Gli esercizi sono raggruppati sistematicamente, dopo che alcuni sono presentati come esempio, le istruzioni sono talmente suggestive che è difficile, anche ad un alunno che

capisca poco, di commettere un errore. Un simile blocco degli errori non dà risultati positivi che apparentemente. Quello che è oscuro nel cervello dell'alunno rimane oscuro benché il segnale errore non si accenda. Questo modo di procedere dà delle illusioni ai professori e agli alunni e il primo passo sulla via del verbalismo è compiuto, l'abolizione delle difficoltà non essendo equivalente alla vittoria riportata sopra di esse." (p.176)

(...)In conclusione lo sviluppo del piacere di fare matematica è sicuramente un obiettivo formativo importante, ma deve essere una conseguenza delle nostre lezioni e non il fine ultimo. Deve essere cioè raggiunto attraverso scelte epistemologicamente corrette, senza l'uso di facili (ma pericolose) scorciatoie.



Pierangelo Colombi
Insegnante titolare di Biodanza e membro
del Collegio docenti della Scuola di Biodanza di Vicenza.
Conduce gruppi e progetti a Brescia
e fa parte del Centro Gaja,
con il quale collabora per l'attivazione
di progetti di Biodanza sociale
e clinica. Specializzato in progetti di Educazione Biocentrica.
Ideatore e fondatore del Laboratorio Biocentrico « Elabora »
Brescia Italia



Il lavoro di cura in Rete : una pedagogia sociale per lo scambio dei saperi nel passaggio dall'IO al NOI

Giancarlo Dal Molin

... Ho affidato al linguaggio universale della musica e delle immagini di questo suggestivo video, che si intitola IL VOLO, la presentazione della mia conferenza, perché dagli animali, che sanno danzare la vita "in rete", possiamo imparare che cosa davvero significa "stare in rete" e "lavorare in rete" .

Questo è il tema della conferenza che Vi propongo, per illustrarvi il modello di "lavoro di cura" che il Centro Gaja, Scuola di Biodanza di Vicenza, ha elaborato e sta realizzando in questi 10 anni di attività .

L'originalità della proposta di Gaja si fonda su due concetti: il concetto di COMUNITA' e il concetto di RETE, concetti mutuati dalla nuova scienza dell'ecologia che si è espressa a partire dagli anni 70, e che ha proposto una nuova visione di comunità ecologica come unione di organismi, legati in un tutto funzionante in ragione delle relazioni reciproche.

Oggi sappiamo che gran parte degli organismi non sono solo membri di comunità ecologiche, ma sono essi stessi ecosistemi complessi, che contengono una moltitudine di organismi più piccoli dotati di una considerevole autonomia, e che tuttavia sono integrati in maniera armoniosa nel funzionamento del tutto.

Per esempio, possiamo rappresentare schematicamente un ecosistema come una rete dove ogni nodo rappresenta un organismo, il che significa che ogni nodo, quando viene ingrandito, appare esso stesso come una rete, e così di seguito: in altre parole, la trama della vita è fatta di reti all'interno di reti.

Attraverso miliardi di anni di evoluzione, molte specie hanno dato origine a comunità così strettamente intrecciate che l'intero sistema somiglia a un grande organismo formato da più individui.

Le api e le formiche, e molte altre specie di animali che abbiamo visto nel video, per esempio, non sono in grado di vivere da sole e, quando si riuniscono in gran numero, agiscono quasi come le cellule di un organismo complesso, dotato di una intelligenza collettiva e di capacità di adattamento di gran lunga superiori a quelle dei singoli membri.

La concezione dei sistemi viventi come reti, fornisce inoltre una prospettiva insolita sulle cosiddette "gerarchie", perché in natura non c'è alcun "sopra" o "sotto", e non esistono gerarchie. Ci sono solo reti dentro altre reti.

Quindi, esiste uno schema di organizzazione, comune a tutti i sistemi viventi, e la sua proprietà più importante è che esso è un sistema a rete. Ogni volta che incontriamo dei sistemi viventi -organismi o comunità di organismi- osserviamo che i loro componenti sono disposti a mò di rete. Ogni volta che osserviamo la vita, osserviamo delle reti.

E' su questa consapevolezza ecologica che ha preso forma e si è radicata la modalità di "lavoro di cura sociale" del Centro GAJA.

Noi abbiamo capito e sperimentato che se la nostra comunità mantiene una rete di lavoro sinergico raggiunge gli obiettivi prima e con minor dispendio di energia, abbiamo capito e sperimentato che se la nostra comunità mantiene una rete di comunicazione attiva può imparare dai propri errori e quindi correggerli, poiché non solo le conseguenze di un errore si propagano attraverso la rete e ritornano alla fonte attraverso anelli di retroazione, ma anche la correzione degli errori segue lo stesso processo, e quindi consente a tutti i componenti della rete di migliorare .

Il concetto di retroazione è intimamente legato allo schema a rete, poiché le reti di comunicazione possono generare anelli di retroazione, e di conseguenza la comunità può correggere i propri errori e può acquisire la capacità di regolare ed organizzare se stessa.

Possiamo quindi dire che lo schema stesso della vita è uno schema a rete capace di auto-organizzazione: questa è una definizione semplice, eppure si basa su scoperte recenti che sono davvero all'avanguardia della scienza.

Negli anni 70, osservando lo schema della vita, Marturana e Varela, e di seguito Rolando Toro Araneda partendo proprio da queste loro osservazioni, hanno tentato di costruire un modello matematico ed hanno inventato per esso un nome: AUTOPOIESI.

Auto, naturalmente da sé, in riferimento all'autonomia dei sistemi auto-organizzati, e Poiesi, dal greco poiesis, da cui deriva poesia, che significa produzione: quindi, produzione di sé.

AUTOPOIESI è l'organizzazione comune a tutti i sistemi viventi.

Essa è una rete di processi di produzione, in cui la funzione di ogni componente è quella di partecipare alla produzione o alla trasformazione di altri componenti della rete.

La combinazione delle capacità dei sistemi viventi "reti" di riprodursi, di scambiarsi "saperi" e quindi di creare novità, ha condotto all'evoluzione biologica, così che la vita si è dispiegata in una danza continua senza mai rompere lo schema di base delle sue reti auto poietiche, esplorando le dimensioni planetarie dell'essere umano.

In questo modo, l'intera rete "produce continuamente se stessa". Concludendo: nei sistemi viventi, il prodotto del loro operare è la loro propria organizzazione.

Il Centro GAJA cerca quindi di attuare, nella pratica, questo principio teorico di rete mettendo in primo piano le relazioni tra i suoi componenti: in questo modo il suo schema di organizzazione risulta essere la configurazione delle relazioni tra i componenti della comunità di GAJA.

Questo schema determina le caratteristiche essenziali di un lavoro di rete a "sistema aperto".

Il Centro GAJA è quindi una "rete a sistema aperto" perché esprime la coesistenza di equilibrio e flusso, di struttura e cambiamento, di lavoro sinergico, di valorizzazione della complessità e della bellezza dei legami, che possono esprimersi senza dominio e controllo, ma nel rispetto reciproco, nella cooperazione e nel dialogo, con lo scopo di realizzare così "l'equilibrio che fluisce" .

In tal modo, quando l'equilibrio fluisce, il mondo che percepiamo all'esterno e il mondo che percepiamo all'interno convergono...e questa convergenza di due mondi -interno ed esterno- è probabilmente uno degli avvenimenti culturali più importanti della nostra epoca su cui anche la biodanza si fonda.

Nel percorso di pedagogia sociale GAJA intende porsi come partnership e come comunità sostenibile, perché è in grado di promuovere il passaggio dall'individualismo al gruppo, alla rete (dall'IO al NOI...), è in grado di accogliere e soddisfare la tendenza ad associarsi, a stabilire legami, a cooperare, a migliorare attraverso un generoso scambio dei "saperi", è in grado di consentire ad ognuno di noi di arrivare con più facilità là' dove lo porta il suo progetto di vita, perchè i legami sinergici sono il marchio della vita attraverso i quali costruiamo il nostro mondo, e il mondo che ciascuno di noi vede (come ci insegnano Marturana, Varela e Rolando Toro), non è IL mondo ma UN mondo che generiamo insieme agli altri.

GAJA vuole porsi in questo territorio veneto come partnership perché nelle comunità umane, partnership significa democrazia e sviluppo delle potenzialità individuali, e noi crediamo che ogni membro della nostra comunità abbia un ruolo importante, e se questo ruolo viene riconosciuto, ognuno di noi è in grado di comprendere meglio la necessità dell'altro, e quindi di apprendere, di migliorare attraverso lo scambio dei "saperi", e quindi di cambiare, di co-evolvere, per realizzare, insieme, con un sapiente passaggio dall' IO al NOI, un mondo migliore

Perché, senza far troppi voli pindarici... ognuno di noi nel suo intimo desidera riuscire al meglio nelle cose che intraprende. Dalla famiglia alle amicizie, dal lavoro allo sport ed al tempo libero, dalle iniziative sociali a quelle umanitarie, tutti vorremmo poter considerare ogni relazione umana o attività in cui siamo quotidianamente coinvolti "un bersaglio centrato"!

Non sempre però questo è di facile realizzazione nell'applicazione quotidiana: spesso ci manca quella "scintilla" necessaria per accendere il fuoco dell'entusiasmo nostro ed altrui, quella marcia in più che ci sprona all'azione, quella possibilità che ci dia l'opportunità di riuscire ad aprire la porta davanti a noi, quel "contenitore" che ci consenta di esprimere i nostri talenti...

E GAJA, con il "lavoro di cura in rete", può alimentare proprio questa scintilla perché, in rete, abbiamo maggiore possibilità di tener vivo il fuoco dell'entusiasmo vitale! Abbiamo maggior possibilità di coltivare l'attitudine al

benessere del cuore, della mente e dello spirito, avremo, in rete, maggiore possibilità di percorrere il viaggio della vita in modo più sereno e costruttivo...

E se è senz' altro vero che il "raccolto" che otteniamo lungo il cammino della vita dipende sia dalla qualità dei semi che piantiamo sia dalla natura del terreno in cui li piantiamo... bene, GAJA può essere il terreno fertile nel quale trovare dimora per fiorire e dare frutti ...

E termino con questa saggia indicazione di TED PERRY, ispiratosi al capo indiano Seattle:

"Questo sappiamo: Che tutte le cose sono legate come il sangue che unisce una famiglia... Tutto ciò che accade alla Terra, accade ai figli e alle figlie della Terra.

L'uomo non tesse la trama della vita; in essa egli è soltanto un filo. Qualsiasi cosa fa alla trama, l'uomo la fa a se stesso".



Giancarlo Dal Molin

Insegnante titolare didatta di Biodanza, insegnante tutor e membro del Collegio docenti della Scuola di Biodanza Vicenza.

Specializzato in Biodanza clinica e sociale, conduce gruppi nella Provincia di Vicenza e Padova.

Padova Italia



La nascita Biocentrica

Dr.ssa Pilar De La Cueva

Zaragoza-España

Questa è una storia di amore di sogni...

Ho dedicato la mia conferenza alla mia amica Giovanna, che ha creduto nei miei sogni, e ad Augusto Madalena, direttore della mia Scuola di formazione. Sono stati loro a darmi la spinta per formarmi come facilitatore. Suonerebbe con la musica di Lennon (Imagine..)

Rolando Toro ha sognato nel vedere l'umanità abbracciandosi, rompendo la distanza che ci separa: Biodanza propone una missione di amore incondizionato.

Pochi giorni prima di questo Forum, 1700 persone di paesi di tutto il mondo si riunivano per dibattere sulla maniera di nascere e sulle sue ripercussioni, sognando di poter ristrutturare il primo abbraccio madre-bebé e il processo fisiologico della nascita, il processo umano, intimo, familiare, sessuale e salutare che vivono una madre e il suo bambino quando non intervengono fattori esterni che la scienza ha dimostrato inefficaci in molti casi e pregiudizievoli in altrettanti. Già nel 1986 a Fortaleza (Brasil) esperti di tutto il mondo si riunivano lanciando un allarme sull'uso sconsiderato della medicalizzazione del parto (rottura artificiale delle acque, episiotomia, immobilizzare la donna durante il parto, isolarla dai suoi affetti in questo processo, forzare le contrazioni con ormoni artificiali, etc). La dichiarazione di Fortaleza ha fatto il giro del mondo ma si è dovuto aspettare molte decadi per vedere applicati i suoi principi. Attualmente associazioni di donne, infermieri, padri, madri, professionisti di tutti i rami delle scienze della salute e del sapere, Ministeri della salute e Governi stanno indagando e lavorando perché questi principi vengano diffusi e questo sogno diventi realtà.

Parliamo di parto normale: né naturale, né umanizzato..non dipende dall'essere in ospedale, a casa..di seguire una moda, ma soltanto di rispettare la fisiologia. In un parto normale deve esistere una motivazione valida per interferire con il processo naturale: i corpi delle donne sono perfettamente preparati per partorire e i parti stessi sono più sicuri se seguono il loro corso spontaneamente, soltanto con supervisione: il mammifero umano ha il potenziale genetico adeguato per completare questo processo senza aiuti esterni, senza farmaci, senza interventi esterni non necessari, salvo eccezioni, permettendo così la espressione del potere generatore della vita.

Nils Bergman, pediatra ha chiamato "habitat" il nido ecologico nel quale il neonato si sviluppa in piena salute: il contatto pelle a pelle con il petto della madre immediato e non interrotto nelle prime ore della nascita: "il peggio che può succedere ad un neonato è essere separato da sua madre". Un bebé separato dalla madre piange terrorizzato fino a quando impara a non chiedere perché nessuno ascolta il suo pianto; smette di lottare e si rassegna, si abbandona: questo pianto ha consumato le sue riserve di zucchero e riempito il cervello di adrenalina e cortisolo, ormoni dello stress, che lo ledono e condizionano per il resto della vita il suo modo di rispondere a situazioni di paura o di abbandono. Perde temperatura e il suo ritmo cardiaco e respiratorio si destabilizzano, le sue difese immunitarie si abbassano, aumentando il rischio di infezioni e di morte, con il rischio ulteriore di non accettare l'allattamento e perdere il colostro, un potente cocktail di difese immunitarie, nutrizione e amore.

Michel Odent, medico chirurgo e ostetrico francese che preparava le donne gravide con musica e vasche per il parto, scrive: quando un neonato in una nursery apprende che è inutile gridare, sta soffrendo la sua prima esperienza di sottomissione..se vogliamo cambiare il mondo, cambiamo il modo di nascere: sopprimere gli ormoni naturali del processo, che programmano la capacità di amare, è un esperimento biologico senza precedenti della specie umana.

Biodanza lavora per riscattare pienezza affettiva al mondo adulto e all'infanzia; ristrutturando e sviluppando il potenziale genetico di amore, riparando le carezze e gli abbracci mai ricevuti: tutti i mammiferi si abbracciano, ci abbracciamo, quando culturalmente non vengono imposte regole e distanze.

Nascere è un atto biocentrico: la gestazione, il parto, l'allattamento..implicano affettività, vitalità, trascendenza e creatività e sono vivencias della sfera sessuale di madre, padre e bimbo. Una madre partorendo secerne ormoni e endorfina e impregna il suo corpo in modo molto simile di quello che accade in una vivencia, se si rispettano le condizioni basiche per poter entrare in questo stato di trance: poca luce, ambiente caldo, assenza di osservatori esterni, intimità, sicurezza, libertà di movimento..in queste condizioni il sistema simpatico riduce la sua attività e si favorisce il processo della dilatazione, analgesici sono le proprie endorfine e ormoni del piacere, che il mammifero umano secerne insieme all'ossitocina, motore del parto e anche chiamata ormone dell'amore: in questo stato si altera la percezione del limite corporeo, dello spazio esterno e interno e del senso del tempo, proprio come durante una sessione di Biodanza.

Abbandono, confidenza, accompagnamento, fiducia nell'altro..

Alla fine del processo di dilatazione, il livello di adrenalina cresce e la donna spinge, con la sua forza animale più primitiva, se le è stato permesso di abbassare la sua attività cerebrale razionale (neocorteccia) e si è attivato il suo cervello profondo (paleo corteccia)..donne selvagge..si dilatano le sue pupille e pone il neonato sul suo petto nel primo abbraccio amoroso, il primo sguardo, odore, contatto, in un torrente di ossitocina, endorfine, oppioidi e prolattina che inondano il cervello di entrambi e marchiano a fuoco questo vincolo primordiale. Così si stabiliscono le basi biochimiche di alcune reazioni emozionali future, i recettori del sistema dell'ossitocina, le reti dell'amore, il controllo dell'ansia, la fiducia. La capacità di amare, di vincolarsi, di relazionarsi e reagire di fronte alla vita. Il primo suono: la voce della madre che il bimbo già conosce..il battito del suo cuore che ha ascoltato per 9 mesi..la sua pelle si impregna dei batteri della madre, e non di quelli di un qualunque estraneo di ospedale..Il colostro: oro liquido: madre e bebé si innamorano..il padre, o un assistente amoroso e sensibile al processo riceve ugualmente questo marchio ormonale, di una qualche forma..una vivencia di trasformazione. Una donna che sceglie l'anestesia epidurale deve comunque poter beneficiare del resto delle pratiche e evitare tutte quelle che pregiudicano la sua salute o quella del bambino. Quando lasciamo passare un tempo al bambino in contatto intimo con la madre, sul suo petto nudo, in silenzio e penombra, senza interferenze..qualcosa succede..è la danza dell'amore, il "ballo amoroso" come lo hanno definito scienziati svedesi: il bebé solo cerca il petto con progressività, odorando, toccando, accarezzando, guardando sua madre negli occhi, il capezzolo oscuro che lo attrae..fino a quando inizia a leccare e quindi a succhiare..non ha bisogno di istruzioni, solo di rispetto nelle sue capacità, nei suoi tempi, nel suo istinto, intimità e amore.

Fino al primo contatto, tornare al nido: sicurezza, carezze, sguardi, amore..





Esperti di tutto il mondo cercano di fermare l'esperimento che attenta alla capacità di amare la specie umana: specie...

Plan de Calidad Sistema Nacional de Salud OSM

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS/WHO)

- DECLARACIÓN DE FORTALEZA (Brasil, 1985)
- CARE IN NORMAL BIRTH: A PRACTICAL GUIDE (1996)
http://www.who.int/making_pregnancy_safer/documents/who_frh_msm_9624/en/index.html En castellano: <http://matronasubeda.objeciva.net/areas-centrales/grupos-normales/curso-de-parto-%2fnormal.pdf>. Clasifica las prácticas habituales en la asistencia al parto normal en cuatro categorías, dependiendo de su utilidad, su eficacia o su carácter perjudicial.
- PRINCIPIOS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD EN EL CUIDADO PERINATAL: Lineamientos esenciales en el cuidado de la salud antenatal, perinatal y del postparto. Chalmers b, Mangiaterra v, Potter r. Who principles of perinatal care: the essential antenatal, perinatal, and postpartum care course. Birth 2001; 28: 202-207.
- OMS 2006: Principios de cuidado integrado para embarazo, parto y puerperio
- HERRAMIENTA DE CALIDAD: *Infant and Young Child Feeding. A tool for assessing national practices, policies and programmes*. Geneva: World Health Organization, 2003. Disponible en: <http://www.who.int/whit/yif/> , en aplicación en experiencia piloto en Albania tras revisión y ampliación en 2009.

Programa Formativo para profesionales en la atención al parto y nacimiento.

Plan de Calidad Sistema Nacional de Salud OSM

ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL PARTO NORMAL EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Observatorio de Salud de la Mujer

Agencia de Calidad del SNS
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

L'APPORTO DELLA BIODANZA:

- PER GLI OPERATORI DEL PARTO:

Aiutarli a integrare le emozioni che si risvegliano nel processo di accompagnamento al parto

Aiutarli a trasformare il sentimento di colpa che si produce assistendo donne e bambini in modo inadeguato, con la violenza che a volte si trasmette nei nostri ospedali. Di aver permesso che i nostri propri figli non siano nati nel modo migliore.

Trasformare questa rabbia e impotenza in energia creativa, per accompagnare alla nascita migliaia di altri bambini circondati di amore.

Aumentare la loro capacità di empatia, vincolo, assenza di giudizio, amore incondizionato per favorire il processo mantenendo la propria auto protezione.

Prevenire la sindrome del Burn Out

- PER UNA NASCITA BIOCENTRICA:

Restaurare nelle persone la capacità di amare, vincolarsi, sentirsi degni di ricevere amore, carezze, sguardi, riportandoci al centro della nostra vita. Riparare le ferite che portiamo dalla nascita, potenziando le nostre capacità e sviluppando il nostro potenziale di amore.

Aiutare le donne gravide a dissolvere le paure e le rigidità per potersi immergere nella vivencia della nascita.

Aiutare gli uomini a ricontattare le proprie emozioni e sentimenti per permettersi di vivere il contatto con il bambino e di viverli come padri. Questo vincolo ha dimostrato essere capace di ridurre il rischio di violenza e abusi.

- **NELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE**

Ricongiungere il piano razionale ed emozionale del lavoro: Educazione Biocentrica.

Ricordarsi che tutti e tutte condividiamo lo stesso obiettivo: curare il meglio possibile la salute di madre, bebé, famiglie.. In Regioni e Ospedali dove gli operatori che lasciavano i neonati con le madri erano perseguitati dai propri superiori e colleghi, criticati, messi in dubbio nel proprio valore professionale, i percorsi di Biodanza si rivelarono una ricompensa emozionale, sentimento di maggiore integrazione, sollievo, benessere....

- **NELLA VITA SESSUALE E RIPRODUTTIVA**

Recuperare il diritto al piacere...Restaurare nelle donne un utero vibrante, sano e intuitivo. Seminari di risanamento dell'utero, riparazioni delle ferite nella essenza femminile.



- **INFANZIA BIOCENTRICA: RECUPERARE ISTINTO, POTENZIALE, SVILUPPO**

MAMIFEROS Y MAMIFERAS



COLECHO



Nutrición, contacto, nido, sexualidad, seguridad, vinculo, apego...

-

Questo mio apporto termina con le immagini delle donne di valore che hanno investito tempo, energia e amore per restaurare gli abbracci perduti, per loro e per tanti tante altre persone...

http://multimedia.elpartoesnuestro.es/videos/sin_violencia.wmv

**Pilar de la Cueva,
donna, madre, ginecologa,
Coordinatrice della Strategia Salute riproduttiva
Ministero della Salute-Spagna
In formazione alla Scuola di Biodanza "Rolando Toro"
Di Zaragoza (dir. Augusto Madalena)
Zaragoza Espana**



Il corpo ritrovato: consapevolezza dei sensi nello specchio video di Internet.

Internet e disabilità

Dr. Roberto Ellero

Webmultimediale.org è il portale della Svizzera italiana per l'accessibilità dei video sul Web; è un progetto di ricerca no-profit sugli audiovisivi accessibili e di qualità, progettati per il Web come mezzo audiovisivo caratterizzato da specificità che lo distinguono dagli altri mezzi audiovisivi.

Webmultimediale.org lancia ponti fra il Web e i mezzi audiovisivi tradizionali: cinema, teatro, televisione. Claude Almansi ne è responsabile editoriale e direttore organizzativo. Il direttore artistico Roberto Ellero promuove video-progetti di valenza culturale e sociale, con finalità didattiche ed educative.

Il Web è uno strumento che richiede di equilibrare tecnica e comunicazione.

Ho individuato alcune analogie fra l'accessibilità del Web per le persone con disabilità e la Biodanza:

1) equidistanza dal centro

Il Web dovrebbe adattarsi alla persona e non viceversa; l'autore non dovrebbe imporre il suo punto di vista: design incentrato sull'utente. I contenuti pubblicati sul Web dovrebbero adattarsi a qualsiasi configurazione hardware e software, e dovrebbero essere fruibili indipendentemente da limitazioni motorie e sensoriali.

2) ritrovare il corpo con i sensi e le percezioni uditive e visive

3) non discriminazione: nessuno viene allontanato, giudicato o escluso perché non usa la lingua standard per comunicare.

Webmultimediale.org potrà trarre nuove risorse ed energie dall'esperienza del Forum, e diffonderle in rete. In primo luogo attraverso i video realizzati da Roberto Ellero alle Vivencia e agli incontri con i relatori, che vengono pubblicati su <http://biodanza.blip.tv>

L'accessibilità del Web è accessibilità per tutti, non un favore da concedere a un gruppo svantaggiato; i contenuti accessibili alle persone con disabilità sono anche più fruibili per tutti.

Impostare un video in modo accessibile significa riflettere sulla struttura della comunicazione, trovare soluzioni creative ed innovative, con vantaggio per tutto il pubblico.

In particolare, impostare la sottotitolazione (captioning) di un video per i sordi facilita anche la sottotitolazione multilingue che si può fare con la stessa impostazione tecnica: l'udienza si estende.

Accessibilità significa più lavoro, ma in parte si può fare in collaborazione, anche con le scuole (elaborazione dello storyboard di un video, trascrizione, audiodescrizione).

Accessibilità tecnica del Web fra regole, libere scelte e buon senso: le Web Content Accessibility Guidelines (WCAG 2.0) contengono regole studiate per rendere i contenuti del Web maggiormente accessibili. Seguendo queste linee guida, sarà possibile creare contenuti accessibili alle persone con disabilità, tra cui la cecità e l'ipovisione, la sordità e la perdita di udito, limitazioni cognitive e dell'apprendimento, ridotte capacità di movimento e combinazioni di queste. Il rispetto delle linee guida spesso rende i contenuti del Web fruibili per tutti gli utenti in generale.

Accessibilità dei contenuti e dei video sul Web: la ricerca di Webmultimediale.org.

2) ritrovare il corpo con i sensi e le percezioni uditive e visive;

3) non discriminazione, nessuno viene allontanato o escluso perché non usa la lingua standard per comunicare.

L'accessibilità dei video produce un contenuto audiovisivo che è più ricco di comunicazione per tutti.

L'importanza della traduzione dei codici, dal visivo al verbale e viceversa, sta nel fatto che un messaggio può essere trasmesso in tanti modi diversi, e il segreto della comunicazione audiovisiva senza barriere sta proprio nella capacità di tradurre quello che si ha in testa, in forma visuale o testuale, con la musica o in altri modi diversi. Ma fino a quando non si dominano i linguaggi, si pensa che il linguaggio che si usa sia l'unico linguaggio giusto da utilizzare.

La lezione è disponibile in video all'indirizzo:

<http://www.webmultimediale.org/biodanza>

Il filmato presentato al Forum, "La LIS è un valore sociale", è disponibile al seguente indirizzo:

<http://blip.tv/file/3319938>

Le slide sono disponibili su SlideShare:

<http://www.slideshare.net/rejero/il-corpo-ritrovato-consapevolezza-dei-sensi-nello-specchio-video-di-internet-internet-e-disabilit>

Ulteriori informazioni su www.webmultimediale.org



Dr. Roberto Ellero

Videomaker, Web Designer, studioso di accessibilità del Web, da alcuni anni si occupa in particolare di accessibilità dei video per le persone con disabilità (contenuti audiovisivi, tecnologie, sottotitolazione, interpretazione in lingua dei segni, audiodescrizione). E' ideatore e responsabile di www.webmultimediale.org, portale dedicato all'accessibilità e alla qualità degli audiovisivi sul Web. Realizza e promuove video-progetti di valenza culturale e sociale. Vicenza Italia



Lo scambio dei saperi in Rete. L'esperienza dell'autogestione

Andrea Faresin

In collaborazione con Andrea Pertegato

In questo Primo Forum è stato creato un spazio nominato gruppo auto gestito – la finalità di questo gruppo è facilitare incontri e creare prossimità con altre persone che operano nel territorio nazionale con la biodanza clinica e sociale.

Presenti:

Davide e Golia di Vicenza

Davide e Golia di Malo

Associazione Ritrovarsi

Associazione Insieme per comunicare

Centro Diurno di Vicenza

Gruppo di Brescia – Luciano Febbrari e Luisa Ebherart

Pamela Spataro – Milano (volontaria nelle strutture Hospice)

Laura Terzoli – Meda (MB)

Angela Intini – Milano

Cristina Vannini – Pisa

Andrea Pertegato –Allievo del 2° Ciclo della Scuola di Biodanza di Vicenza - Pré Tirocinante

Andrea Faresin (Dea) - Allieva del 2° Ciclo della Scuola di Biodanza di Vicenza - Pré Tirocinante

Lucia Presentini –Insegnante titolare Didatta, Facilitatrice di gruppi in area Clinica. Coordinatore della Scuola di Biodanza di Vicenza – Centro Gaja.

Andrea Spolaor – Direttore Scientifico del Forum e Psicoterapeuta del gruppo Davide e Golia.

Giovanna Benatti – Direttore della Scuola di Biodanza di Vicenza – Centro Gaja.

- Andrea Spolaor nomina ogni gruppo presente e chiede ai rispettivi componenti di alzare le mani.
- Giovanna Benatti - Presenta Andrea Pertegato e Andrea Faresin (Dea) rappresentante del secondo ciclo della Scuola di Biodanza di Vicenza, che sta incarnando questa "mission" di diffusione della biodanza sociale, noi abbiamo pensato che una scuola di biodanza incaricata di formare biodanzatori o ha questa missione specifica di stare nel sociale o non è una scuola di biodanza. E è a loro che abbiamo affidato questo spazio con la interfaccia di tutte le esperienze qui presente."
- Andrea Faresin (Dea) – Quando ci sentiamo e viviamo in rete esiste un spirito di collaborazione e armonia anche se non ci conosciamo bene, anche se a chilometri di distanza e anche se questo accade in maniera on line.

Nella Scuola di Vicenza esistono vari progetti che sono state realizzati, altri che proseguono tuttora. Io vorrei elencare i progetti creati da noi allievi con sostegno e riconoscimento della direzione:

Officina della parola – (Incontro settimanale) - i partecipanti raccontano un pò di sé e come hanno vissuto nella settimana; come sono state per loro determinate vivencias in quella settimana, qualcosa che ha colpito particolarmente. La parola emozionata e l'ascolto attivo facilitano i processi di crescita e le persone si sentono rassicurati.

Noi per noi – organizzazione di serate e uscita in gruppo: ballare, cinema, mangiare una pizza e altro. Noi per noi è aperto anche alle persone che non fanno biodanza.

Gruppo di studio – (incontro a cadenza mensile) spazio aperto a tutti allievi in formazione con obbiettivo di studiare insieme, ripassare i punti trattati nello stage precedente e si prende un momento anche per creare iniziativa insieme. Come per esempio i protocollo di accoglienza.

Protocollo di accoglienza – obbiettivi: spiegare alle persone che sono li per la prima volta cosa è la biodanza, chi è Rolando Toro, a cosa serve fare biodanza e così via. Questo protocollo di accoglienza è stato ideato anzitutto per rassicurare la persona, dare informazione e togliere dubbi.

Andrea (Dea) ha chiesto di alzare le mani facilitatori di biodanza, operatori e altri professionisti che lavorano nel sociale. Ha invitato queste persone a lasciare i loro contatti in modo da porle in comunicazione.

Andrea Pertegato – “Insieme possiamo creare una realtà, insieme possiamo aiutare un sacco di gente. È importante essere qua ma non solo essere qua fin se stessi ma cercare di essere collegati anche fuori. Quanti più grossi siamo più forti diventiamo”.

- Giancarlo Ghechelin, Presidente dell’Associazione Insieme per Comunicare, ha fatto una breve presentazione parlando sull’utilizzo della scrittura facilitata dopo di una sessione di biodanza, in quanto la Biodanza contribuisce all’apertura del loro schema corporeo, dando spazio anche alla parola emozionata, e essa può essere espressa per qualunque persona a prescindere dalle sue capacità psico-fisiche.
- Giovanna – “Sento che anche nel nostro movimento di Biodanza Italia ci sono tante persone interessate in costruire rete per evolvere nel sociale il messaggio della Biodanza. Mi piacerebbe ascoltare una parola delle persone che sono qui, io so che ci sono tante esperienze e tanti semi gettati in questo momento in Italia.”
- Angela – “Insieme a Laura ho cominciato la biodanza con ragazzi disabili a Selenio (Milano) e stiamo portando avanti ancora”.
- Laura – “Vogliamo portare avanti il nostro lavoro con i disabili. Per noi è molto importante avere contatto con le persone che stanno facendo lo stesso lavoro. Per me questa proposta che voi ci state offrendo è preziosissima. Non è facile lavorare con determinate situazioni ed essere in grado di poterle gestire senza avere un background. Sono un medico, ma è tutt’altro l’approccio con cui si ha a che fare quando lavoriamo nel sociale; non sei più il medico che dà le medicine o fa una diagnosi, sei un facilitatore che contatta il ritmo dell’altra persona”.
- Luciano- “Lavoro con Biodanza, disabilità e psichiatria e da ottobre lavoro insieme a Luisa Ebherart teniamo un gruppo con delle persone con problemi psichiatrici, queste persone sono con noi qui per danzare. Anche io sento la necessità di entrare in rete e avere contatto con chi lavora nel sociale. Ringrazio l’opportunità di scambiare con ciascuno di voi”.
- Pamela - “Il mio percorso di biodanza mi sta portando negli Hospic e le mie intenzioni sono di portare il messaggio al malato terminale e alla sua famiglia che sono soli nel momento di gran dolore. Penso che la Biodanza dia una qualità che va ad abbracciare questo momento di passaggio”.
- Cristina - “Il mio cuore mi ha portato a fare biodanza in casa di riposo. Portare la gioia, allegria e vitalità in persone con novanta/novantacinque anni in sedie rotelle che non riescono a muovere neanche il braccio, vedere il sorriso che si apre nel loro viso è una cosa che mi fa sentire che il messaggio di Rolando Toro è potente. Anche io sento bisogno di potere scambiare informazioni con le persone che hanno già queste esperienze. Penso che è importante fare una rete in modo che se io decido di lavorare con Biodanza e Parkinson so a chi posso chiedere, mettermi d’accordo per fare uno stage con questa persona per esempio”.
- Simonetta – “Ho la fortuna di stare dentro di una associazione di auto aiuto e di non essere una operatrice ma di essere una volontaria. E questo mi permette di andare un po’ oltre - a pensare quello che sta dando a me il gruppo di Biodanza in questo momento. Vedo il disagio come una risorsa, la prima cosa che mi ha insegnato è stato non giudicare. È molto più semplice, facile, immediato e caloroso lavorare (per me) stare con le persone con disagio che con le persone normodotati. E questo è qualcosa che noi dobbiamo imparare. Fare gruppo di biodanza clinica per imparare qualcosa di chi ha disagio”

- Giovanna - È a partire dalle singole identità che si costruisce una rete, diamo voce alle persone che credono e lavorano nel sociale.
- Andrea (Dea) - Questo spazio può prendere corpo e consolidarsi anche in forma on line creando una rete di contatti tra tutti quelli che sono stati presenti nel gruppo auto gestito e altri che possono entrare attraverso i nostri inviti. Creare Rete per tessere la Relazione.



Andrea Faresin
Vicenza Italia/ San Paolo Brasile

Andrea Pertegato
Vicenza Italia

**Insegnanti in tirocinio
alla Scuola di Biodanza Vicenza
Membri Coordinamento Centro Gaja**



Biodanza applicata allo sviluppo di abilità esistenziali in persone con diagnosi di schizofrenia e loro operatori

Dr.ssa Maria Helena Garcia Morales

L'Acpef – Associazione colombiana di persone con diagnostico di schizofrenia e loro familiari

Ha dato vita nel 2009 ad un progetto di intervento con Biodanza che aveva l'obiettivo iniziale di investigare, quindi stimolare e rinforzare negli operatori e nelle persone con diagnostico di schizofrenia, le abilità esistenziali in accordo con l'espressione delle 5 linee di vivencia teorizzate dal Sistema Biodanza (vitalità, sessualità, affettività, creatività e trascendenza).

Tale progetto si inseriva nell'alveo del più ampio progetto colombiano di Biodanza nelle organizzazioni sociali.

Nel corso di un semestre hanno preso parte alle sessioni 12 operatrici appartenenti all'Acpef; in un secondo momento si integrarono al gruppo iniziale 12 persone diagnosticate come schizofreniche, 4 uomini, 8 donne, in trattamento farmacologico, anch'esse appartenenti all'Acpef.

Nella struttura dell'indagine è stato usato il metodo investigazione-azione-partecipazione e la raccolta delle informazioni attraverso la descrizione qualitativa degli eventi vissuti dai partecipanti in relazione alla loro partecipazione al gruppo e nel cambiamento avvenuto (cambiamento rispetto alla capacità di sviluppare e utilizzare abilità esistenziali per la vita). Quindi sono state integrate le osservazioni del facilitatore.

Tale ricerca ha costituito la monografia di titolazione del mio triennio di formazione come facilitatore di Biodanza, presso la Scuola Colombiana di Biodanza di Bogotà.

La pratica regolare della Biodanza ha dimostrato stimolare nuove forme di comunicazione e di contatto, all'interno di uno spazio affettivo integrante e di una rete di appoggio sociale che ha permesso di mostrare le nuove abilità sociali riscattate.

Biodanza rinforza la funzione relazionale, ad un primo livello tra gli operatori, stimolando e sviluppando solidarietà e visione comune dei progetti sociali. Gli operatori sono i protagonisti di questo cambio.

Il facilitatore di Biodanza è il soggetto sociale propulsore di cambi sociali

Le persone in situazioni di schizofrenia hanno registrato:

Abilità relazionali amplificate

Maggiore integrazione interpersonale

Maggiore capacità di espressione affettiva

Incremento della espressione verbale e non verbale

Incremento del livello dell'attenzione

Incremento della comprensione nel seguire le istruzioni della classe di Biodanza

Incremento del livello di autocura e autoorganizzazione

Condotta di sopravvivenza

Molto al di là delle apparenze, del dolore, della sofferenza

Sappiamo che esiste un Essere Umano potente capace di generare vincoli di amore con se stesso, con l'altro e con la totalità

CESAR WAGNER



Maria Helena Garcia Morales
Medico chirurgo-Specializzata in medicina sociale
Bioenergetica-Osteopata
Bogotà-Colombia



Il sistema Biodanza ed il Metodo Scrittura facilitata

Applicazione in un progetto per giovani con disagio psichico e loro genitori

Giancarlo Gehelin

Nell'ambito dello spazio autogestito per gli operatori di area clinica, svoltosi sabato 6 Marzo alle ore 14.00, in qualità di presidente dell'associazione **Insieme per Comunicare**, mi è stata data l'opportunità di presentare il percorso e i risultati ottenuti con l'ausilio di Biodanza, mettendoli a disposizione degli operatori presenti, per una condivisione e per confronti utili a suggerimenti preziosi.

Breve storia dell'associazione

Insieme per Comunicare è un'associazione ONLUS nata nel 2002 con l'intento di promuovere lo sviluppo e l'autonomia delle persone diversamente abili attraverso la promozione e la diffusione della Comunicazione Facilitata (metodo Douglas Biklen).

La comunicazione facilitata

- È un mezzo di espressione per persone prive di linguaggio verbale, con linguaggio verbale gravemente disturbato o non comprensibile.
- È una modalità diversa di rapportarsi.
- È un'alternativa alla mancanza di comunicazione.
- Può essere utilizzata in qualsiasi contesto.
- Consente di raccogliere informazioni che altrimenti non potremmo mai conoscere.
- Apre uno spiraglio alla conoscenza di anime colme di sensibilità pura.

Si pratica

- Con la mediazione corporea di un "facilitatore" abilitato.
- Attraverso l'uso di personal computer, tavoletta alfanumerica, comunicatori alfabetici. portatili

Proposte

- Corsi di formazione per "facilitatori".
- Raccolta di materiale letterario e artistico prodotto dai giovani diversamente abili, curandone pubblicazione e diffusione
- Convegni sulla Comunicazione Facilitata.
- Corsi di formazione per genitori, figli, famiglie e gruppi.

Nell'ambito delle iniziative proposte, nell'anno 2005/2006 si ritiene utile ed importante dare vita ad un progetto serale di Biodanza intitolato "*Ma ai genitori chi ci pensa?*" promosso, strutturato e condotto dalla **d.ssa Giovanna Benatti**, direttore della scuola "Rolando Toro " di Vicenza.

L'innovatività sta nel fatto che, con cadenza settimanale, ci si pone l'obiettivo di formare i genitori di ragazzi disabili, in quanto loro sono gli attori principali nella relazione educativa con i figli.

Potenziare la risorsa genitori è la chiave del progetto che, attraverso dinamiche correlate, dal seminario formativo al Gruppo di auto-aiuto, passando per la sessione di Biodanza, fornirà, attraverso la mediazione corporea, strumenti nuovi di comprensione di sé e dell'altro nella scoperta di una relazione più affettiva.

Il successo di adesioni e i riscontri entusiastici sia dei genitori che dei figli, oltre a simpatizzanti unitisi al gruppo di partenza, ci porta a formare due gruppi.

In conseguenza del gradimento e dei risultati, nasce nel 2006 un progetto triennale, che è tuttora in itinere, dal nome: "*Famiglie che danzano per dire no al disagio*".

Nell'anno 2006/2007, il progetto "*Corso di Biodanza clinica per persone diversabili con i familiari*", che ha come obiettivo:

- favorire la motricità,
- superare il disagio dell'handicap nella società,
- ridurre l'ansia e la depressione,
- migliorare la salute ponendo degli obiettivi di prevenzione dell'abuso di sostanze e di cura nell'alimentazione,
- agire sulla parte sana per potenziare autostima e relazioni e potenziare l'espressione psico-corporea,

si classifica 3° nel concorso di idee indetto dall'ULSS 4 dell'Alto Vicentino.

Nel 2006 inizia anche il mio percorso come partecipante alle sessioni serali dei miei associati e con la curiosità di approfondire la metodica, mi iscrivo alla formazione come allievo della scuola "Rolando Toro" di Vicenza.

Nella prima giornata del Forum, durante gli interventi e le vivenze di apertura, ho avuto l'onore di percepire che la Vita può essere orientata da due sentimenti:

- **La Paura**, che urla il disagio dentro o fuori dell'individuo.
- **L'Amore**, che può esprimersi anche nel silenzio.

L'inconscio collettivo mette in relazione gli individui ad un livello più profondo, che "si liberano", perché in quello stato c'è il Verbo divino che li accomuna.

L'Ego si abbassa e ne esce il Sé dell'Unità.

Le chiavi, come l'istinto, gli archetipi, le metafore e la tribù aprono la vera comunicazione e la rendono sacra. Il silenzio dei cinque sensi apre il canale della Visione.

Cosa avranno quindi di speciale i nostri ragazzi, che noi consideriamo deficitari?

La presentazione in power point, disponibile per chiunque ne faccia richiesta, offre delle perle multimediali che mostrano la grandiosità del percorso fatto e i piccoli miracoli ottenuti.

Quasi tutti i nostri ragazzi, con tratti autistici più o meno accentuati, sono privi di linguaggio verbale, con linguaggio verbale gravemente disturbato o non comprensibile; eppure hanno trovato il coraggio di aprirsi, permettendoci di cogliere la poetica, l'affettività e la grandezza che celano.

Abbiamo iniziato ad apprendere un nuovo linguaggio, che attraverso la mediazione corporea, il manifestarsi emotivo, il rapporto affettivo e il relato poetico, ci fa sentire l'un l'altro meno stranieri.

Il rafforzamento dell'autostima e l'accettazione li ha portati, a piccoli passi, ad affacciarsi al mondo con più convinzione di essere parte qualificata, tant'è che ogni giorno dicono qualche parola in più, la ripetono se richiesto, non si sottraggono al gioco comunicativo, ci sorprendono.

E proprio da questa sorpresa è nata in me la convinzione che, come diceva Gesù Cristo, se annulliamo il senso di colpa, renderemo più liberi noi e loro.

Il vero peccato è perseverare nel concetto, patrimonio dell'Ego, della differenziazione in classi e categorie più o meno squalificanti.

Come riportato nel volume *Il delta dei significati* (Studio interdisciplinare sull'espressione autistica) a cura di Lorenzo Bernardi (ordinario di Statistica sociale presso la facoltà di Scienze statistiche dell'Università di Padova) che si è avvalso delle competenze di una pluralità di saperi e di ricercatori di varie discipline, viene segnalato il carico di contenuti aggiuntivo e, a volte, nascosto che ogni parola, sapientemente, oltre che correttamente usata, porta con sé.

E' stato un avvertimento costantemente presente a chi ha affrontato lo studio delle modalità di comunicazione che i soggetti autistici adottano, sta a noi metterci in gioco se siamo interessati a scoprire questo nuovo mondo.

Alla realizzazione dello studio e alla produzione del materiale di analisi hanno partecipato circa quaranta soggetti di quattro centri italiani abilitati alla CF, che hanno contribuito componendo testi scritti con il computer.

L'esito dello studio ha mostrato l'originalità dello stile di espressione di tali soggetti e in particolare della differenziazione, nel lessico, nella sintassi, nella stessa semantica, dei loro costrutti comunicativi, in primo luogo rispetto ai facilitatori (di cui contestualmente si posseggono i materiali di interazione con gli autistici), quindi rispetto a forme linguistiche proprie di altri contesti (italiano parlato, scritto, utilizzato nei nuovi *media*, appreso da stranieri). L'originalità che Virgilio espone quando, allo stage di Eugenio Pintore, alla domanda "cos'è per te trascendenza?" risponde: **Trascendenza uguale detronizzazione dell'ego.**

E Matteo, che mostrando un bicipite che farebbe invidia a Popeye, scrive: **confine netto tra mio essere forte, pieno di muscoli, e mio essere fragile, niente dipende solo da prodigioso corpo.**

E Andrea che al gruppo scrive: **io ti venero.**

E Fabio che scrive: **sono contento dell'amicizia che si vive nel gruppo, mi reputo fortunato.**

Non potendo elencare le innumerevoli condivisioni di tutti e le bellissime poesie scritte, per ragioni di spazio e di riservatezza, invito chiunque interessato a prendere contatti con chi sta scrivendo, che vi lascia con un piccolo esercizio, scritto per l'occasione, e dedicato ai miei ragazzi, a me e chiunque ne faccia condi-Visione.

IL PREZZO DELLA LIBERTA'

Tu non puoi essere libero,
finché tuo fratello rimane alle catene.

Tu non puoi essere libero,
quando organizzi la caccia al diverso.

Tu non puoi essere libero,
fintanto che consideri la diversità un motivo di separazione.

Tu non puoi essere libero,
quando dai all'unicità un valore assoluto.

Tu non puoi essere libero,
pensando di essere il tutto in questa vita.

Tu non puoi essere libero,



quando il culto della tua estetica supera il tuo spirito.
Tu non puoi essere libero,
quando adori il tuo Ego allo specchio della vanità.
Tu non puoi essere libero,
fintanto che il tuo Ego accecato passa oltre la cruna.
Tu sei Santo in quanto figlio di Dio,
non farti dominare, sopraffare e ingannare dall'Ego.
Ascolta la voce del cuore e
lascia che l'Amore getti un ponte verso l'Unità.

Con amore e gratitudine.



Giancarlo Gechelin
Presidente Associazione "Insieme per comunicare"
Insegnante tirocinante Scuola di Biodanza Vicenza
Vicenza Italia

Biodanza in progetti di intervento con donne affette da Fibromialgia

Dr. Clélia M^a Martins Pereira
Dr. M^a Cláudia Gatto Cardia

Introduzione

La Fibromialgia è una sindrome dolorosa, che colpisce soprattutto le donne caratterizzata da dolori muscoloscheletrici diffusi e concentrati in specifici punti dolorosi (Tender point) riconoscibili alla pressione o palpazione.

E' frequentemente associata ad altri sintomi come: fatica, disturbi del sonno, rigidità articolare, disturbi psichici, disfunzioni cognitive, cefalee, sensazioni di tumefazione, parestesia, ipersensibilità sensoriale e disturbi intestinali.

Ad oggi l'eziologia della fibromialgia è sconosciuta e le teorie della sua origine subiscono frequenti revisioni. I dati medici più recenti indicano che nelle pazienti affette da FM esiste un'alterazione dei meccanismi neurologici di elaborazione del dolore, probabilmente dovuta ad uno squilibrio dei neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale (Rivera et al. 2006).

Lo stress cronico e traumi fisici ed emozionali sono segnalati come importanti fattori scatenanti e aggravanti dei sintomi relazionati alla quantità dei punti di dolore e alle alterazioni emotive (Marques, Assumpção e Matsutani, 2007)

La Biodanza è un sistema di sviluppo personale ideato negli anni '60 dall'antropologo e psicologo cileno Rolando Toro Araneda. Il sistema utilizza la musica, il movimento e la metodologia vivenciale per stimolare il movimento sentito, la comunicazione affettiva e la connessione e vincolazione con stessi, l'altro, il gruppo.

La vivencia, termine coniato dal filosofo tedesco Wilhelm Dilthey alla fine degli anni 40 è l'elemento operativo essenziale del sistema Biodanza e la induzione di stati vivenciali costituisce la base del suo metodo. Toro ha classificato le vivencias in cinque grandi insiemi espressivi del potenziale umano, chiamandoli linee di vivencias: vitalità, sessualità, affettività, creatività, trascendenza.

Gli esercizi di Biodanza sono strutturati per stimolare la produzione di vivencias specifiche all'interno di questi 5 potenziali. Le 5 linee di vivencia si relazionano tra di loro e si potenziano reciprocamente.

Metodo

La presente ricerca fa parte di un più ampio progetto denominato "Valutazione e promozione della qualità di vita in relazione alla salute in malati di Fibromialgia" finanziato dall'IAD (Istituto andaluso di Sport) e dal Cicode (Centro di cooperazione per lo sviluppo della Università di Granada – Ugr) coordinato dal prof. Manuel Delgado Fernandez e sviluppato nella Facoltà di Scienze dell'Attività motoria e Sport, in cooperazione con la Associazione Malati di Fibromialgia di Granada (Agrafim).

Abbiamo utilizzato la metodologia sperimentale pretest/posttest in un gruppo di intervento con 12 sessioni di Biodanza, comparato ad un gruppo di controllo che non ha ricevuto nessuna somministrazione.

Il campione è stato formato da 65 donne appartenenti all'Agrafim, tutte con diagnostico di Fibromialgia. Il gruppo sperimentale è stato formato da 30 donne, e il gruppo di controllo da 35. Abbastanza omogenea l'età con una media di 52,9 anni ($\pm 6,9$), con peso corporeo di media 67,7 kg ($\pm 11,8$)

In questo studio specifico abbiamo analizzato alcune variabili fisiologiche (dolore, agilità, forza delle gambe e flessibilità) e le variabili psicosociali controllate nel diario di campo delle sessioni sperimentali (sogni, affettività, autostima, motivazione, ansia, capacità di movimento, dolore prima e dopo la sessione, sforzo percepito e soddisfazione della sessione)

Gli strumenti utilizzati per la valutazione delle variabili fisiologiche sono stati: un algometro analogico, EFFEGI, FPK 20 Italy, per misurare i livelli di pressione e il diagramma dei punti di dolore indicato dal Collegio americano di Reumatologia (Wolf et al.1990) dimostrati nella figura 1 e 2; protocollo del test di agilità, 8 ft and go, una sedia e un cronometro (figura 3); protocollo del test di forza delle gambe, 30-s chair stand, una sedia e un cronometro (figura 4.a); protocollo del test di flessibilità chair sit and reach, adattato a persone anziane, una sedia e una asta di legno di un metro (figura 4.b). Tutti i test citati appartengono alla batteria Rikli e Jones (1999).



Dopo ognuna delle prove sopradescritte, è stato sollecitato un parametro di valutazione dello sforzo impiegato per sostenere la singola prova (Rating of perceived Exertion – Rpe). I soggetti della ricerca hanno descritto la percezione soggettiva dello sforzo attraverso la Scala di Borg illustrata nella figura 5.

| PERCEZIONE SOGGETTIVA DELLO SFORZO RPE (Rating of Perceived Exertion) | |
|--|----------------------|
| 6 | |
| 7 | Molto, molto leggero |
| 8 | |
| 9 | Molto leggero |
| 10 | |
| 11 | Abbastanza leggero |
| 12 | |
| 13 | Abbastanza pesante |
| 14 | |
| 15 | Pesante |
| 16 | |
| 17 | Molto pesante |
| 18 | |
| 19 | Molto, molto pesante |
| 20 | |

Figura 5- RPE – Percezione soggettiva dello sforzo

Oltre agli strumenti oggettivi di valutazione delle variabili fisiologiche, abbiamo utilizzato due questionari come diario di campo (figura 6): uno applicato all’inizio e alla fine della sessione, che conteneva scale visuali-analogiche del livello di dolore prima e dopo la sessione, una scala visuale con gradi di soddisfazione rispetto alla sessione e la Scala di percezione soggettiva dello sforzo sopracitata.

Il secondo questionario, applicato all’inizio della sessione, si riferiva alla vivencia precedente, e constava di 6 scale visuali sulla qualità del sonno, lo stato di affettività, autostima, motivazione, capacità di movimento e livello di ansia, sperimentati durante la settimana trascorsa. Inoltre proponeva la seguente domanda aperta: qualche esercizio o situazione della vivencia anteriore ti ha emozionato? E perchè?

Inoltre, nel suo diario di campo, la facilitatrice prendeva appunti sul relato di vivencia delle persone che parlavano della sessione anteriore e con questi dati abbiamo potuto realizzare un’analisi soggettiva/qualitativa dell’evoluzione dei soggetti

Per i dati fisiologici misurati oggettivamente abbiamo utilizzato la prova statistica t-student di comparazione di media relazionate tra pre-test e post-test del gruppo sperimentale e di controllo. Abbiamo considerato 95% come intervallo di confidenza tra le differenze.

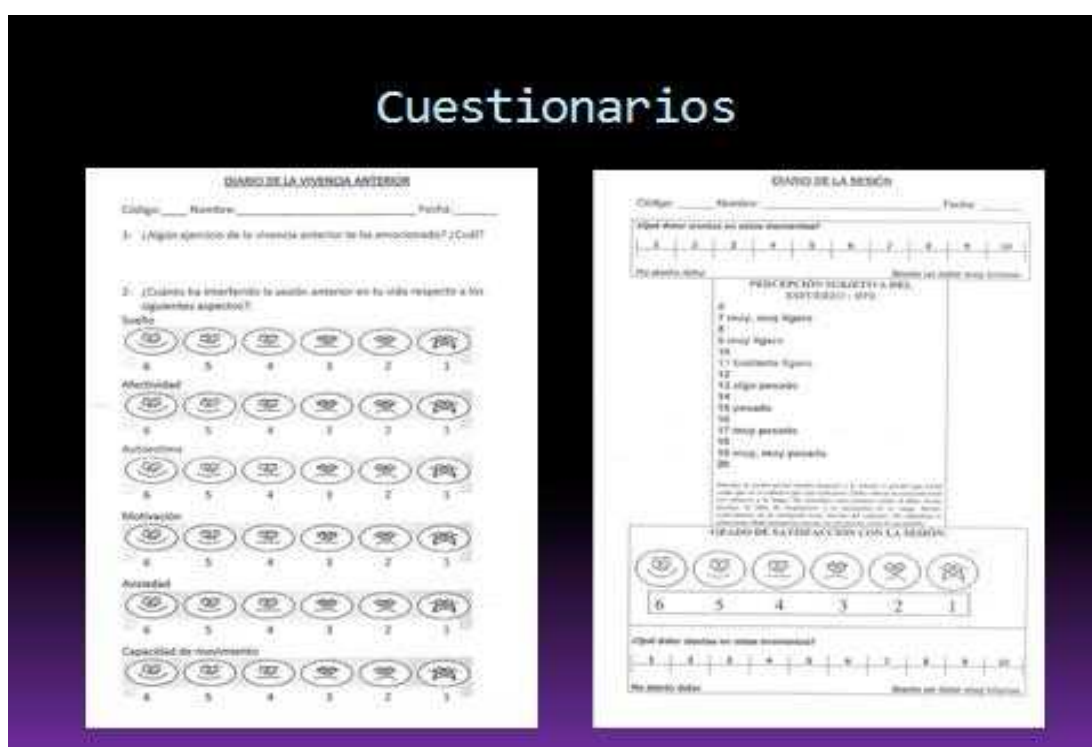


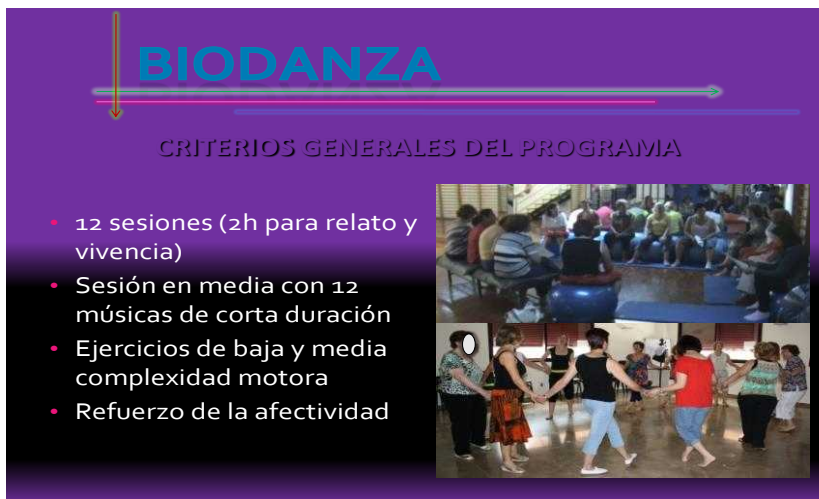
Figura 6- Questionari di accompagnamento alle lezioni

Procedimento

I partecipanti della ricerca sono stati reclutati per autocandidatura ad una riunione iniziale del Progetto realizzata nella sede Agrafim: nel corso della quale sono stati informati sul procedimento della ricerca ed hanno successivamente firmato un accordo di impegno e di consenso.

A continuazione della ricerca sono state realizzate valutazioni iniziali (pre-test) e finali (postest) nel periodo compreso tra 24-28 marzo 2008 per il primo gruppo, 2-4 febbraio 2009 per il secondo e 28-30 ottobre 2008 per il gruppo di controllo, oltre alle valutazioni finali (postest) nel periodo 23-27 giugno 2008 per il primo gruppo, 11-13 febbraio 2009 per il secondo e 27-28 gennaio 2009 per il gruppo di controllo.

L'intervento è stato realizzato con 12 sessioni di 2 ore ciascuna, tutti martedì in orario 11-13, nel periodo 1 aprile-17 giugno 2008 per il primo gruppo, e le stesse 12 sessioni sono state ripetute con gli stessi esercizi, il giovedì nel periodo 12 febbraio-11 maggio 2009, ciò per aumentare il numero di soggetti sperimentali; i gruppi 1 e 2 sono stati considerati un unico gruppo sperimentale (figura 7).



BIODANZA

CRITERIOS GENERALES DEL PROGRAMA

- 12 sesiones (2h para relato y vivencia)
- Sesión en media con 12 músicas de corta duración
- Ejercicios de baja y media complejidad motora
- Refuerzo de la afectividad

La sessione di Biodanza è stata divisa in due parti distinte: una prima parte (relato di vivencia), nella quale i partecipanti riferivano percezioni ed emozioni relative alla vivencia della settimana precedente. Era un momento per elaborare come Biodanza interveniva nella propria vita. La seconda parte, vivencia vera e propria, con esercizi individuali e a coppie, secondo il modello suggerito da Biodanza, suscitando movimento sentito ed espressione delle emozioni.

Il gruppo sperimentale è stato condotto dalla facilitatrice Clelia Maria Martins Pereira, con la collaborazione della facilitatrice Maria Claudia Gatto Cardia.

Il gruppo di controllo non ha ricevuto nessun intervento nelle 12 settimane. Tutti i dati sono stati condivisi con un'equipe di ricercatori di esperienza.

Risultati

Abbiamo verificato una diminuzione della media dei punti di dolore da $16,23 \pm 2,64$ nel pre-test a $15,03 \pm 3,02$ nel postest e incontrato un miglioramento statisticamente significativo ($p < 0,003$) molto rilevante per la diminuzione dei punti di dolore. Non abbiamo incontrato differenze significative nel gruppo di Biodanza e gruppo di controllo per le variabili punto di dolore.

I miglioramenti sono stati più evidenti nella soglia di dolore in alcuni punti rispetto ad altri, quando analizzati singolarmente. Nella cervicale inferiore destra ($p < 0,016$) e sinistra ($p < 0,001$); soprasspinale destro ($p < 0,010$) e sinistro ($p < 0,001$); seconda costola destra ($p < 0,039$) e sinistra ($p < 0,001$); trocánter destro ($p < 0,015$) e sinistro ($p < 0,018$) y glúteo destro ($p < 0,026$) sinistro ($p < 0,017$). Nei punti occipite, trapezio, epicóndilo ginocchio i miglioramenti sono stati poco evidenti.

Miglioramenti statisticamente molto significativi ($p < 0,001$) si sono registrati nell'agilità, misurata attraverso la diminuzione del tempo richiesto per la prova *8 feet up and go* (andare e tornare in 8 passi). Differenze significative ($p < 0,021$) anche tra il gruppo di Biodanza e il gruppo di controllo nella variabile agilità. Non differenze significative pretest/postest per lo sforzo percepito (RPE) in relazione alla variabile agilità.

Incremento significativo ($p < 0,001$) nella capacità di forza delle gambe del gruppo cui è stata somministrata Biodanza: nelle sessioni, infatti, si realizzavano esercizi in piedi e con dislocamento utilizzando differenti tipi di marcia e danze diversificate, il che giustifica il miglioramento della forza delle gambe.

Abbiamo riscontrato una differenza significativa ($p < 0,044$) pretest/postest del livello di sforzo percepito (RPE) in relazione alla variabile forza nelle gambe. Anche questo valore è incrementato con Biodanza, comparato al gruppo di controllo ($p < 0,003$).

La flessibilità è migliorata con la diminuzione dei deficit tanto della gamba destra come della sinistra nel test sit and reach. Nella prova statistica pretest/postest abbiamo verificato una differenza significativa ($p < 0,045$) della gamba destra e di ($p < 0,011$) della gamba sinistra. Abbiamo incontrato differenze significative ($p < 0,027$) tra i gruppi Biodanza e controllo a favore del gruppo sperimentale nel postest.

Percezione soggettiva dello sforzo nelle sessioni:

In generale lo sforzo è stato valutato come abbastanza leggero secondo la scala di Borg (6-20) di RPE con una media di 11,44 con 4 settimane, 11,95 con 8 e 11,81 con 12. Abbiamo accuratamente sorvegliato i parametri di autoregolazione e progressività, senza dubbio osservando che alcune volte i soggetti tendevano a superare il proprio limite.

Relati di vivencia

Dai relati di vivencia abbiamo estrapolato alcune parti significative che illustrano e rinforzano i grafici ottenuto a partire da scale analogiche dei questionari sulle sessioni. Abbiamo selezionato aree riguardanti le variabili misurate nelle suddette scale: dolore, sogni, affettività, autostima, movimento, ansia e soddisfazione.

Percezione soggettiva del dolore:

Abbiamo richiesto alle partecipanti di riferire che tipo di dolore sentivano prima e dopo ogni sessione di Biodanza. Nella figura 8 possiamo vedere l'evoluzione delle medie per il dolore prima/in colore azzurro e dopo in rosso con 4/8/12 settimane. La scala analogica variava da 1/assenza di dolore a 10/dolore intenso come dimostrato nella figura 9.

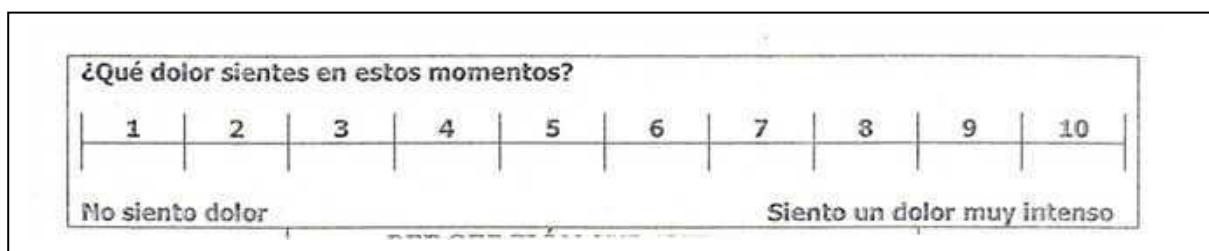


Figura 8- Percezione soggettiva del dolore prima e dopo una sessione

Figura 9- Scala analogica del dolore

- “Ho azzerato il dolore e più contenta di quando sono entrata, il che mi aiuta a convivere con la malattia” (C.C).
- “Stupendo! Esco molto meglio di come entro” (M.O).
- “Mi sono così rilassata che sono andata via senza la tendinite che avevo” (C.C).

Percezione soggettiva del sonno/sogni:

Nella figura 10 possiamo vedere la media della qualità del sonno segnalata nella scala analogica/visuale di percezione soggettiva. Le scale analogiche/visuali variavano tra 1/molto triste-scontento e 6/molto felice-soddisfatto come si può vedere nella figura 11.

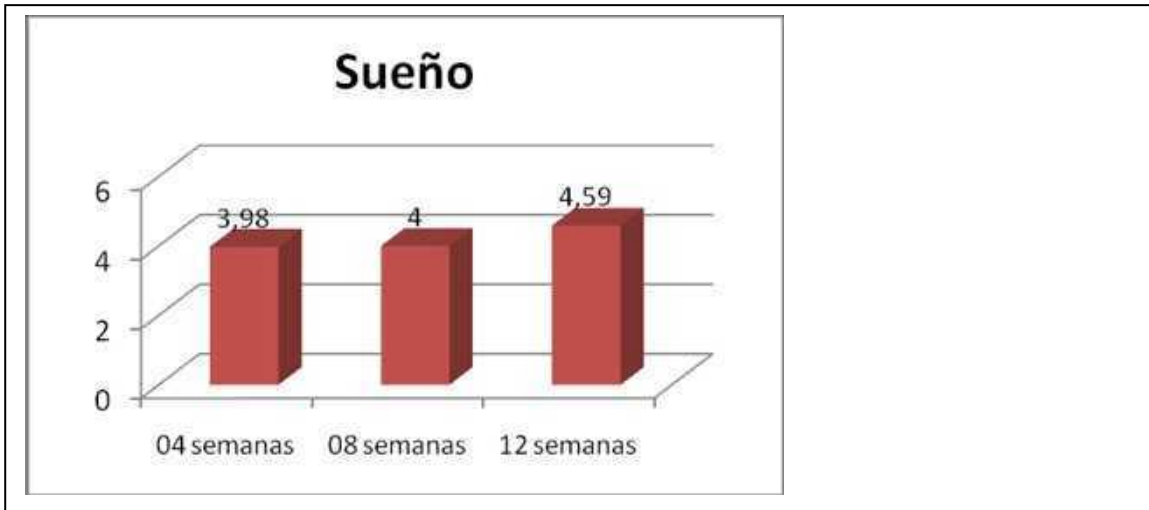
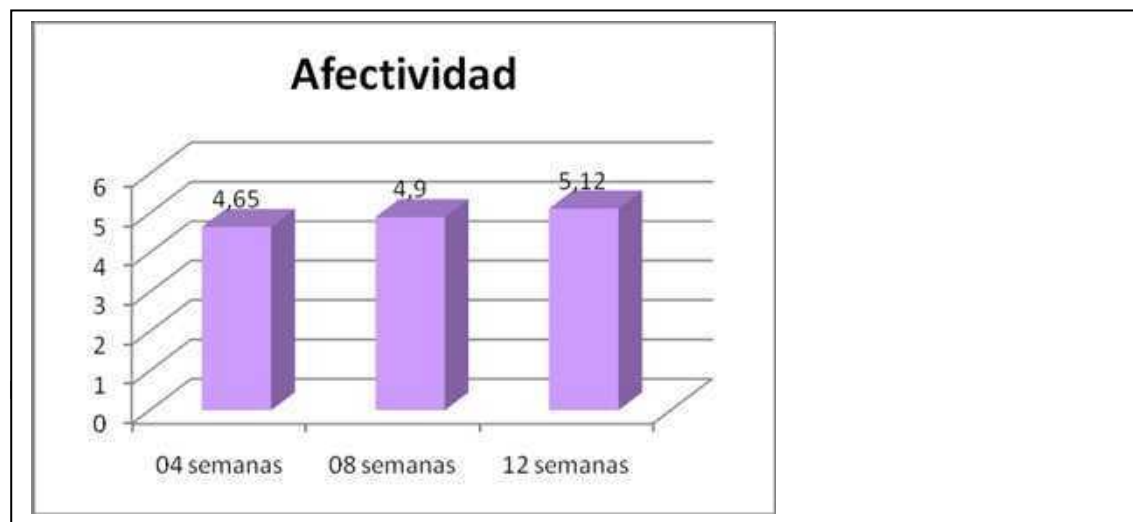


Figura 10- Gráfica della percezione soggettiva del sonno/sogni

- “Mi sento stupendamente e dopo mangiato devo fare una siesta per quanto sono rilassata” (E.C).
- “Non sognavo, ora lo faccio” (C.C).
- “Esco molto contenta, però anche molto stanca. Senza dubbio tuttavia dormo meglio” (E.L).

Percezione soggettiva dell'affettività:

Nella figura 12 analizziamo la percezione soggettiva dell'affettività segnalata nella scala analogica/visuale.



- “Creare vincoli e reti di unione. Ho abbracciato persone, e non pensava di essere capace di farlo” (C.C).
- “Sono dura e non piango; dormo bene, però ho sognato situazioni affettive e mi sono svegliata piangendo” (M.G).
- “Sensazione di fusione, di liberazione negli abbracci finali, con molta affettività” (E.L).
- “Mi sento molto abbandonata, emotiva e mi riequilibrio molto. Mi sento molto bene e mi rendo conto di molte cose” (M.M).

Percezione soggettiva dell'autostima:

Nella figura 13 possiamo vedere il miglioramento dell'autostima segnalato nella scala analogica/visuale della percezione soggettiva dell'autostima.

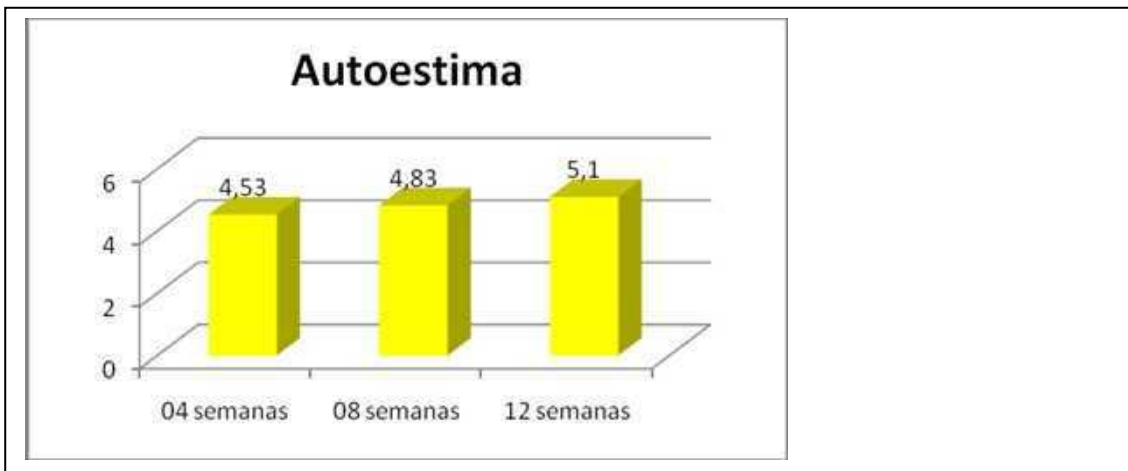


Figura 13- Percezione soggettiva dell'autostima

- “Sono molto ansiosa, però il corso mi sta servendo per l’affettività e l’autostima. Mi relaziono meglio e sono più contenta, vivo meglio le relazioni umane” (C.L).
- “Mi è piaciuto molto il ballo, il movimento. Ogni giorno mi voglio un po’ più bene” (L.G).
- “Mi aiuta molto l’autostima. Mi sento come persona qui (C.L).
- “Mi sono resa conto che ho cambiato la mia postura. Per tutta la vita, fin da giovane, ho camminato con lo sguardo al suolo, e ora cammino con lo sguardo in avanti” (C.C).

Percezione soggettiva della motivazione:

Nella figura 14 osserviamo i miglioramenti della percezione soggettiva della motivazione segnalata nella scala analogica/visuale di motivazione



Figura 14- Percezione soggettiva della motivazione

- “Mi sta servendo molto, mi sento con molta motivazione” (M.M).

Percezione soggettiva dell’ansia:

Per la comprensione della valutazione del parametro soggettivo ansia si tenga conto che nella scala visuale/analogica 1 corrisponde a massima tristezza/ansia e 6 a massima felicità/senza ansia. Nella figura 15 possiamo vedere l’evoluzione dell’ansia nella percezione soggettiva dei partecipanti.



Figura 15-Percezione soggettiva dell'ansia

- “Non ricordo quasi nulla delle sessioni, però la carezza nel viso ... Ho molta ansia, ma sto scoprendo fiducia in me. Mi dimentico dell'orologio. Sempre ho avuto una barriera con gli altri, ora non più. Mi sento parte dell'universo e sento che sono qui come persona”(C.L).

Percezione soggettiva del movimento:

Abbiamo osservato miglioramento nella motricità delle donne nell'analisi quantitativa delle prove oggettive di flessibilità, forza e agilità, possiamo inoltre osservare nella figura 16 che le partecipanti hanno avuto una percezione soggettiva favorevole del proprio movimento.



Figura 16- Percezione soggettiva del movimento

- La danza yang mi ha stimolato a sapere che ho la forza e posso superare la difficoltà. (M.M)
- Camminare con determinazione aumenta la sicurezza. Il ballo e gli abbracci mi piacciono molto. (C.I)
- L'accarezzamento e il trenino sono molto integratori (C.C)
- Gli effetti, per quanto invisibili, seguono un prima e un dopo Biodanza: il movimento, lo sguardo, l'affettività sono differenti ora. (F.L)

Percezione soggettiva della soddisfazione:

La soddisfazione con Biodanza ha variato molto poco secondo la scala analogica/visuale di soddisfazione, perché abbiamo osservato un alto indice di soddisfazione fin dal principio (alla 4^a settimana), considerando che 6 è il valore massimo, ovvero si può dire che la percezione della soddisfazione è stata massima.



Figura 17- Percezione soggettiva della soddisfazione in Biodanza

- “Gli affetti da FM sono persone molto sensibili che curano molto gli altri, molto poco loro stessi e molto poco si vogliono bene, soltanto vogliono bene agli altri. Per me questo percorso è stupendo, mi sta aiutando” (M.O).
- “Ho percepito un cambio nella mia percezione” (C.C).
- “La cosa più importante è l'emozione” (I.G).
- “Il percorso mi sta aiutando a non parlare tanto: parlare meno e ascoltare di più. Sto molto bene” (L.G).
-

CONSIDERAZIONI FINALI

Non siamo riusciti a guarire la malattia, ma nemmeno era l'obiettivo, data la complessità e l'origine sconosciuta della vera origine della Fibromialgia; ciò nonostante, abbiamo comprovato che Biodanza diminuisce i livelli di dolore, migliora l'agilità motoria, la forza delle gambe e la flessibilità e abbiamo verificato un miglioramento della qualità del sonno, diminuzione dell'ansia, miglioramento della percezione dei propri movimenti e, cosa più importante, un miglioramento chiaro ed evidente della motivazione esistenziale, autostima e principalmente dell'espressione affettiva.

E' aumentata la consapevolezza di potersi prendere cura di sé, incluso della propria felicità; di meritarsi di essere felici e godere della vita, e viverla meglio, convivendo con la malattia.

E' aumentata la capacità di esprimere ciò che si sente a livello emozionale con sincerità; non sentirsi più, per colpa della malattia, "bestie rare" parlando di qualcosa che gli altri non conoscono, e su cui fanno domande, cosa che duole profondamente.

Sapere che esiste un gruppo di appoggio che condivide gli stessi dolori e difficoltà, potendo condividere il proprio sentire, identificandosi con storie e percorsi, che alla fine sono simili.

Ringraziamenti

A tutte le donne meravigliose che hanno preso parte a questa ricerca, all'Agrafim, all'Istituto Andaluso di Sport, Municipalità di Andalusia, Università di Granada, a tutti i ricercatori del gruppo CTS-\$\$\$ e il nostro ringraziamento speciale al dr. Dr. Manuel Delgado (Ricercatore principale del progetto) ed ad Anna Carbonell (coordinatrice del progetto).



Dr. Clelia Maria Martins Pereira
Brasiliiana, Insegnante titolare didatta di Biodanza, membro di BiodanzaYa.
Specializzata in Educazione Biocentrica e Biodanza sociale e clinica.
Conduce gruppi e progetti in Brasile e Spagna.
Granada Espana



Dr. Maria Claudia Gatto Cardia
Brasiliiana, insegnante di Biodanza
Granada Espana

Insegnanti Università Federale di Paraiba (UFPB)-Brasil
e Dottorande alla Università di Granada (UGR) Espana





Una Scuola, una vita, una missione Myriam Sofia Lopez



Storia

La Fondazione Scuola Colombiana di Biodanza opera come impresa socialmente responsabile, con il riconoscimento delle agenzie educative colombiane, il che le permette di assumere progetti sociali.

Azioni

- Formare professori di Biodanza e di altre proposte come tecniche di cura attraverso il massaggio e terapie sistemiche.
- Realizzare progetti di sviluppo umano a livello organizzativo, educativo e clinico.
- Promuovere e appoggiare i professionali della nostra istituzione affinché incontrino una realizzazione personale nell'esercizio della professione.

Missione

-Diffondere progetti di conoscenza coerenti allo sviluppo integrale degli esseri umani.

- Formare leader
- Attraverso worksho capacità di leadership, assertività, intelligenza, riconciliazione e
- Apporti al mondo per potersi qualificare come
- Conseguire un risultato che stimolano una nuova

Visione

A partire da un lavoro
= Rispetto alla Vita
Contribuire, per mezzo
processi di sviluppo
Obiettivo sociale



Introdurre nelle politiche sociali colombiane metodologie che possono raggiungere l'essere umano a partire dal potenziale affettivo, con azione sulla parte sana.

re agenti moltiplicatori di cambiamento sociale.
oli al cambiamento potenziando negli esseri umani valori come: espressione affettiva, gestione della rabbia e della frustrazione, creatività, affermazione, rottura di paradigmi, comunicazione,

riche compiute da ogni allievo in formazione; monografie, requisito monografie visitabile in www.biodanzacolombia.com).

), generato a partire dalla partecipazione in vivencias personali che

sulla parte sana, concentrare le nostre azioni sul Principio Biocentro

i sociali, alla ricostruzione di reti sociali armoniche a vantaggio dei pace in tutta la Colombia.

Stimolare un beneficio a favore di tutta la comunità, poiché ogni professionista è formato per essere un asse di cambiamento che raggiunge tutte le persone implicate nel suo lavoro, invitandole a che vivano in forma viva, affettiva e coerente con loro stessi, con chi si relazionano e con il contesto nel quale lavorano e vivono.

Progetti significativi

| Progetto | Formazione di professori di Biodanza |
|--------------|--|
| Anno-Durata | 1998 – attualmente |
| Contesto | Riconoscere in ogni allievo un essere umano integrato che, attraverso il riapprendimento di esperienze e fondamenti pedagogici, possa sviluppare una vita sana e coerente. |
| Gruppo | 40 professori formati. 17 alunni in formazione. |
| Obiettivo | Educare agenti moltiplicatori di cambio sociale e costruttori di pace. |
| Risultati | Impatto a livello di tutta la comunità. Le persone e le organizzazioni che lavorano con principi di Biodanza e con il Principio Biocentrico si stanno vedendo portatori di benefici, poiché sono rieducati a vivere con uno stile di vita sano, coerente, integrale, rispettoso ed ecologico, il che incide nel proprio contesto e con le persone e l'ambiente con cui si relazionano. |
| Osservazioni | Il programma di formazione impartito dalla Fondazione Scuola Colombiana di Biodanza viene valutato ogni semestre: gli allievi sono seguiti a livello personale, valutati nell'apprendimento concettuale, attraverso colloqui, valutazioni e controllo dell'apprendimento |



| Progetto | Biodanza e sistema carcerario |
|-------------|--|
| Anno-durata | 1998 – 1 anno |
| Contesto | Processo di umanizzazione nelle carceri colombiane |
| Gruppo | Guardie carcerari e detenuti condannati per pluriomicidi in 5 carceri di massima sicurezza colombiane. |

| | |
|-------------------------|---|
| Obiettivo di intervento | Connessione con la vita |
| Risultati | Tutti gli esseri umani sono sensibili alla proposta di Biodanza |
| Osservazioni | Il progetto è stato interrotto per motivazioni politiche |



| Progetto | Biodanza con bimbi figli di minatori – sobborgo di Bogotá |
|-------------------------|--|
| Anno-Durata | 1999 -3 mesi |
| Contesto | Famiglie che lavorano scavando la sabbia dalle montagne di Bogotá per il settore edilizio. |
| Gruppo | Figli dei lavoratori. Bambini tra 2 e 14 anni. |
| Obiettivo di intervento | Ricostruzione del tessuto sociale Biodanza ed altre discipline. |
| Risultati | Non conseguiti perché non è stato possibile integrare nel processo i genitori e gli educatori dei bambini. |
| Osservazioni | I bambini da soli non modificano una realtà conflittuale, è necessaria una rete di intervento sistemica. |

| Progetto | Costruzione di un contesto affettivo per bambine della località La Candelaria - Bogotá |
|-------------------------|---|
| Anno-Durata | 2000- 3 mesi. Classi giornaliere in gruppi differenziati. |
| Contesto | Bambine, scolare di un collegio distrettuale, per la maggior parte figlie di prostitute. |
| Gruppo | Bambine tra 6 e 14 anni. |
| Obiettivo di intervento | Riscatto del corpo in un progetto di rinforzo dell'identità. |
| Risultati | E' stata ottenuta una minima connessione con il corpo, connessa con la sensazione di piacere e confortevolezza. |

Osservazioni

Il progetto è stato accompagnato da una psicologa. Le bambine, per la maggior parte, subivano maltrattamenti e abusi sessuali.



| | |
|-------------------------|--|
| Progetto | Programma di attenzione alla fascia vulnerabile della popolazione/persona in reinserimento sociale |
| Anno-durata | 2008 – 6 mesi |
| Contesto | Supervisione di una allieva in formazione |
| Gruppo | 30 uomini e una donna Nel percorso del processo di pace in Colombia sono state sfollate e sradicate migliaia di persone, per la maggior parte non scolarizzate, non qualificate professionalmente, che richiedono per il loro processo di reinserimento alla vita civica una attenzione psico-sociale, in termini di valori e comportamenti, tanto individualmente che collettivamente. |
| Obiettivo di intervento | Proporre fondamenta di riconciliazione al fine di ristabilire aspetti sociali impliciti a individuale |
| Risultati | “Non giudicateci, insegnateci una nuova forma di vivere”. |
| Osservazioni | E' necessario generare spazi di contenimento per tutti gli attori individuali di un conflitto sociale. |



| | |
|-------------------------|--|
| Progetto | Programma di attenzione alla fascia vulnerabile della popolazione/persone in reinserimento sociale progetto riservato ad educatori |
| Anno-Durata | 2008 – 6 mesi |
| Contesto | Supervisione di un'allieva in formazione |
| Gruppo | 7 educatori |
| Obiettivo di intervento | Stimolare le persone che seguono il reinserimento, per stimolare potenziali affettivi innati nell'essere umano, importanti tanto quanto informazioni tecniche e strategie pedagogiche: tutto l'insieme agilita i processi e permette azioni più assertive e dirette nella gestione del quotidiano degli operatori. |
| Risultati | Crescita professionale e personale |

| | |
|--------------|---|
| Osservazioni | Per trattare conflitti personali di altri esseri umani sono necessarie fondamenta interne poderose in se stessi come operatori. |
|--------------|---|

| Progetto | Intervento con donne vittima di tortura |
|-------------------------|--|
| Anno-durata | 2009 – 1 seminario. |
| Contesto | Donne della zona di Putumajo in Colombia, alle quali era stato ucciso o sequestrato un familiare. |
| Gruppo | 30 donne |
| Obiettivo di intervento | Risvegliare fattori di resilienza-gioia di vivere. |
| Risultati | Le donne mostrarono di riscattare la capacità di provare gioia, a prescindere dal proprio vissuto. |
| Osservazioni | Sempre è possibile operare per riscattare la gioia di vivere. |



| Progetto | Biodanza con adolescenti ICBF – ONG AMICI DEI BAMBINI |
|-------------|--|
| Anno-durata | 2009 - 8 mesi. |
| Contesto | Il ICBF raccoglie giovani e bambini colpiti nella perdita dei diritti umani i quali, in risposta alla durezza della propria storia, hanno sviluppato dolore, disperazione, paure, frustrazione, depressione. |
| Gruppo | 2 adolescenti: Marly y Jesica (nomi reali). 16 e 17 anni rispettivamente. |
| Risultati | La partecipazione delle due adolescenti produsse all'interno della Ong una richiesta di ulteriori sessioni e posti per altre giovani, dal momento che |

| | |
|--------------|---|
| | fu chiaro che Biodanza non era una terapia in più dove ognuno doveva rivivere e raccontare il proprio vissuto, ma uno spazio che permetteva di integrare la propria identità attraverso la danza e la musica, in un contesto grupppale. |
| Osservazioni | Biodanza è una risorsa utile per scatenare fattori di resilienza e rinforzare a partire dall'emozionale la fiducia nella vita. |

Testimonianza di Marly e Jessica: “Mi sento più forte, più tranquilla, ho imparato ad avere fiducia e a rendermi conto di ciò che sono capace di fare per me e per gli altri”.



| Progetto | Biodanza con educatori |
|-------------------------|--|
| Anno-durata | 2006 – attualmente |
| Contesto | Corporazione Vincolo. Corporazione Paese Libero, Corporazione Sistemi Umani. |
| Gruppo | 90 persone |
| Obiettivo di intervento | Gestione dello stress e burn out. |
| Risultati | Ottenuti |
| Osservazioni | Le persone che lavorano con le vittime di conflitti armati hanno bisogno di ricevere un processo regolare di cura perché sono più sensibili al burn out di qualsiasi altro professionale |



Biodanza e fattori di resilienza
Myriam Sofia Lopez
Direttore Fondazione Colombiana di Biodanza-Bogotà Colombia

“Solo una società matura assume il conflitto. Ed è così preparata per la pace”. Nelson Mandela

Il concetto di resilienza è impiegato nelle scienze umane per definire la capacità di assimilare e di trasformare le situazioni conflittuali e difficili, tanto a livello individuale che comunitario.

In questa visione, i conflitti sono alla base dello sviluppo: quando compaiono stanno annunciando trasformazioni e cambio. Si tratta di leggerli come un potenziale umano attivato, nel quale sorge la capacità di dare spazio a situazioni di difficoltà, per quanto complesse esse siano.

Il vincolo affettivo, le reti di appoggio, sentirsi parte della vita, implicano una intercomunicazione affettiva che è alla base della crescita umana. Ne “Il Piccolo Principe” Saint Exupery scrive che, alla base dell’amicizia e dell’amore c’è il saper accompagnare l’altro nel dolore e nell’angoscia.

Gli esseri umani in circostanze difficili necessitano di mani amiche che li aiutino a risignificare il vincolo con se stessi, con l’altro e con la vita.

La tenerezza non solo implica rispetto, ma ancor più amore per la differenza.

Nell’approccio al concetto di Resilienza possiamo scorgere un approccio realistico del nostro vivere quotidiano senza negare le situazioni difficili.

In questo senso, il sistema Biodanza rappresenta un grande apporto nello sviluppare negli esseri umani a livello individuale e grupale i propri fattori di resilienza e ci invita a centrare la nostra attenzione e lavoro nella “parte sana”, trovando il “capitale umano” che rappresenta la risorsa profonda a livello personale e comunitario.



Myriam Sofia Lopez
Insegnante titolare didatta di Biodanza.
Pioniera della diffusione della Biodanza in Colombia.
Direttore della Fondazione Colombiana
di Biodanza di Bogotà
e della Scuola di Biodanza di Bogotà.
Esperta in Biodanza sociale per i diritti umani.
Bogotà Colombia



“Discipline a mediazione psico-corporea a confronto: differenze e tipicità nell’alveo della cura con matrice non verbale”

Dr. Ignazio Pinelli

La Biodanza è una pratica semiguidata (danze guidate possono considerarsi le Danze Etniche, gli esercizi del Sistema Rio Abierto, la Danza Movimento Terapia, il Tai Ji Quan ecc.) che agisce sulle parti sane dell’individuo al fine di far emergere le infinite risorse insite nell’essere umano, in modo che le belle qualità che giacciono in ognuno di noi possono venire in superficie. Questo avviene tramite eco-fattori (musica e danza) che scardinano le resistenze e integrano il gruppo.

Il famoso acronimo G.I.G.O. (garbage in, garbage out cioè se immetti spazzatura otterrai altra spazzatura) è in linea con ciò che sostiene la Biodanza. E’ l’altra faccia della medaglia della Biodanza. Ed esprime il pericolo maggiore per qualsiasi attività di lavoro sulla conoscenza e rischia anche di compromettere la funzione trasformativa della coscienza.

La resistenza, per esempio, è la paura di andare nel piacere, di “sentire” la vita, di andare “dentro” giacché NOI SIAMO SABOTATORI DI NOI STESSI. In Biodanza sperimentando le emozioni positive sciogliamo le resistenze giacché “il positivo” ha effetto psico-fisiologici favorevoli.

La Biodanza è l’applicazione di..... « Circondarsi di stimoli positivi »

La Biodanza, sperimentando la positività, contribuisce a cambiare il valore delle relazioni.

Si pensi alla **PROIEZIONE** che è la dinamica più comune: quello che ho dentro lo vedo negli altri e lo attiro. Se quello che ho dentro è la bellezza io la vedrò negli altri e la attirerò. Diventerò un magnete. Ognuno vede le cose in base alle proiezioni e alle proprie esperienze.

La Biodanza trasmuta i falsi bisogni in veri bisogni (per così dire) *allenandoli*: il bisogno di contatto, di relazione di esprimersi, di crescere e di svilupparsi. Ma anche quello di realizzare le potenzialità spirituali, con tutto ciò che questo comporta: piacere, amore, appagamento, relazioni mature e soddisfacenti (l’evoluzione dell’individuo dipende dalla sua capacità di esprimersi “Guarire coi perché” di Robin Norwood).

E ancora alla dinamica “**VITTIME E CARNEFICE**”, vale a dire, chi è stato vittima da bambino (per esempio, ha ricevuto umiliazioni) sarà carnefice da adulto (per esempio arrogante); attraverso l’attivazione delle parti sane viene ad essere “disinnescata” perché si saranno sperimentate quelle qualità che ci permettono di superare la difficoltà e raggiungere la pienezza. Lo stesso vale per le emozioni inconscie che ci governano e che creano falsi bisogni (potere, soldi).

Inoltre la Biodanza scioglie lentamente le **CREDENZE** reimpregnandole cioè modifica le immagini impresse nella nostra psiche che ci condizionano la vita giacché influiscono sulle attività della mente logico-associativa, dai pensieri dominanti, dalle idee e dalle ideologie.

L’ultimo stadio dello sviluppo dell’individuo ha a che vedere con l’entità cosmica: cioè la connessione con la dimensione “più grande”, al di là delle regole della psichiatria, della psicoterapia e della psicologia che in Biodanza è sviluppata (e sperimentata) nella “trascendenza”.

Maschera, Se superiore e Se inferiore

Un individuo o è nella *maschera*, o è nel *se superiore* o è nel *sè inferiore*.

Iscriversi ad un corso di Biodanza significa sentire delle difficoltà; in particolare rendersi conto che si indossa una maschera e si è deciso di toglierla.

Maschera

.....la struttura corporea non è altro che la maschera sviluppata sul piano fisico.

La maschera si sviluppa perchè il bambino sa che sarà punito se mostrerà i suoi sentimenti negativi, di conseguenza li nasconde. Allora pensiamo che la maschera sia la n/s personalità e non siamo in contatto con la nostra verità.

La maschera non da il permesso di essere arrabbiato e ci fa sopravvivere.

La maschera crea una corazza che non ci fa sentire le emozioni.

La MASCHERA è una finzione. Alcuni esempi di maschera:

- ❑ Bisogna essere forti perchè bisogna essere perfetti o perchè ti vergogni della vulnerabilità? Questa è la maschera: DEVO ESSERE PERFETTO.
- ❑ Ce l’hanno tutti con me, sono una vittima. Maschera: SONO SFIGATO.

- hai paura di dire “non sono felice di ascoltare quello che mi stai dicendo”, Maschera: IL SORRISO.

La maschera è l'opposto di tutto quello che la Biodanza promuove.

Intanto l'uomo sta il 90% del tempo nella maschera.

Finche' si e' nella maschera non si puo' andare da nessuna parte. Se si è nel *Se' inferiore* si è nella propria verità; poi, in quello stadio, se c'è un'apertura, le cose cominciano a succedere.

Se ci si nasconde dietro la maschera non ci si rende conto di stare vivendo una menzogna, di aver costruito uno strato irreali che non ha niente a che vedere con il suo vero essere; in altre parole tradisce se stessa senza accorgersene.

La maschera nasce dai blocchi non dalle emozioni. Tutti abbiamo le maschere; il trucco sta quando usarla e quando non usarla. A volte essere in guardia, cauti, prudenti è bene.

La Biodanza trasforma la maschera.

Il rischio in Biodanza è proprio quello di essere nella maschera e di voler dimostrare di essere nel se superiore: “IO SONO NEL SE SUPERIORE, HO BUONI SENTIMENTI, IL MIO CUORE E' APERTO”.

Il primo esercizio del Sistema Rio Abierto ha come obiettivo perforare la maschera.

se superiore

....chi vuol essere lieto sia. Di domani non c'è certezza (Lorenzo il Magnifico)

In Biodanza si passa dall'aspetto formale a quello profondo contattando la spontaneità che è l'espressione del nostro essere più vero e profondo.

Il Se superiore è lo spazio in cui tutti noi vorremmo sempre essere, sentire sentimenti di amore verso noi stessi, verso gli altri essere saggi e creativi. Il cuore è aperto si è disponibili ad emozioni affettuose ed altruistiche, aperti ad energia transpersonale e all'unione con gli aspetti della natura. Non possiamo essere connessi con Dio o con qualsiasi altro individuo se non siamo connessi con il nostro sé superiore.

In Biodanza si passa dalla maschera al Se Superiore.

In Biodanza si impara a vedere la bellezza negli altri, aumentando la rilevanza dell'oggetto; si migliora cioè l'intensità della pulsione di tutti gli oggetti/soggetti che incontriamo. La Bellezza che vediamo fuori è la bellezza che abbiamo dentro. Stendhal era nel suo “Se Superiore” quando svenne vedendo la bellezza di Firenze (da cui la sindrome di Stendhal).

Quando si entra in contatto con il sé superiore, si sente quanto questo sia differente dalla maschera, e quanto siano sgradevoli le manifestazioni di quest'ultima, anche se precedentemente non apparivano tali.

Se siamo nella positività, pur con un pensiero limitato, avremo quanto meno buone relazioni.

se inferiore

....gli attaccamenti passivi, l'inerzia, la pigrizia fisica e morale, la pesantezza che inchioda in basso, velano e opacizzano la visione interiore (Assaggioli).

Nella maggior parte degli uomini la coscienza è ancora immersa nel sonno, il che significa che esistono in lui delle attitudini distruttive, quali l'ostinazione, l'orgoglio, il cinismo, la paura, l'avidità, l'invidia, la crudeltà, ecc. La crudeltà è frutto di lotte interne che trasferiamo all'esterno. Questa energia negativa, chiamata “Se inferiore”, non va trattata come “cattiva”, ma va accettata e trasformata perché può rafforzare la personalità e aprire il cuore.

Chi è nel “se Inferiore” è pigro, detesta cambiare e conquistare se stesso, ha una volontà molto forte, che non sempre mostra, vuole che le cose vadano a modo suo, e non vuole pagare il prezzo per ottenere ciò che desidera. È molto orgoglioso, egoista e dimostra sempre una grande vanità personale.

La sofferenza è la conseguenza dell'attaccamento sul piano materiale.

Da bambini abbiamo trattenuto rabbia ma non potevamo “uccidere” il nostro padre perché chi si sarebbe occupato poi di noi; e non abbiamo avuto neanche il permesso di dire ti odio. E allora abbiamo bloccato questa energia di rabbia, non lasciando che nessuno la vedesse.

Il “se inferiore” protegge la nostra vera essenza e dice NO alla vita. Se si è nel “se inferiore” si è nel piacere negativo: godo del male altrui. Chi perdura nel “se inferiore”, chi si rende artefice di carneficine è probabile che abbia vissuto la dinamica di “vittima e carnefice”.

Si può definire il “se inferiore” è un dolce di merda glassato.

In Biodanza non contattiamo il “se inferiore”; questo si autoregola. Significa che impariamo a guardare il nostro diavolo, la nostra strega, il nostro killer con gentilezza e rispetto perchè anche se può sembrare incredibile, senza lavorarci, o per meglio dire, riattivando e fortificando le parti sane. Impariamo quindi a prenderci la responsabilità della parte scura.

La core energetica passa dalla maschera al se inferiore per poi passare al se sup.

LE IMMAGINI

...ogni coscienza impegnata consapevolmente in un processo di crescita dovrà affrontare il tema dei valori, dei modelli, e delle autoimmagini introiettati a livello inconscio sin dall'infanzia. Tali nuclei energetici sono spesso immagini distorte di sé e del mondo costruite a volte su complessi o traumi o anche su esperienze gratificanti ma illusorie che producono annebbiamenti, convinzioni distorte del senso della vita e del contributo che ogni coscienza è chiamata potenzialmente a dare all'evoluzione (Sergio Bartoli).

Gli effetti hanno come cause, cause vecchie.

In termini generali succede che viviamo una esperienza; in questo flash di questa esperienza si arriva ad una conclusione che è falsa. E noi la intromettiamo come CREDENZA. E come se creiamo una nuova costellazione che ci condiziona tutta la vita.

Le immagini creano un sistema di credenze che poi influenzano il corpo (concetto di unità psicosomatica); le immagini positive producono effetti desiderabili, quelle negative effetti indesiderabili.

La Biodanza modifica queste immagini che ci condizionano la vita giacchè l'immagine stessa viene ad essere ri-impregnata e la credenza lentamente si scioglierà. La qualità della nostra vita dipende da come cambiamo le memorie.

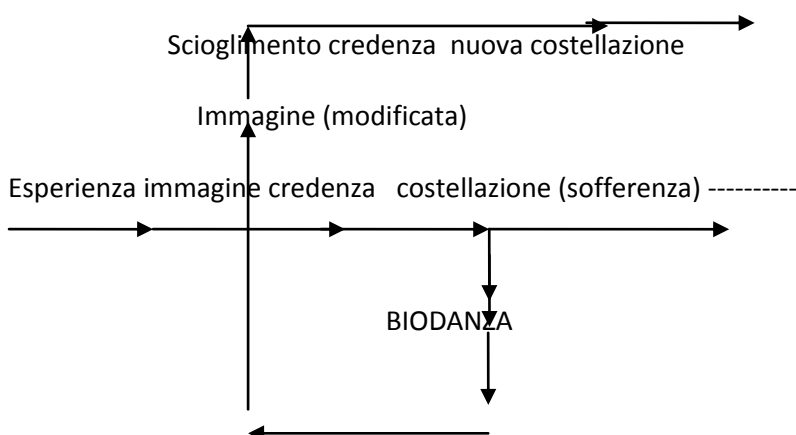
Se ho ricevuto poco amore con conseguente credenza “nessuno mi darà mai amore” con il lavoro sull'affettività questa sarà colmata.

Quindi la Biodanza scioglie lentamente le **CREDENZE** reimpregnandole cioè modifica le immagini impresse nella nostra psiche che ci condizionano la vita giacchè influiscono sulle attività della mente logico-associativa, dai pensieri dominanti, dalle idee e dalle ideologie.

Queste impressioni interiori si formano nei primi anni di vita e da esse si traggono delle conclusioni sbagliate. Proprio queste immagini sono responsabili della nostra sofferenza. Sono inutili fantasmi che ci portiamo dietro. Colui che non ha trovato e dissolto le immagini che si trovano dentro di lui, non può non essere prigioniero della loro rete. Noi non facciamo altro che, rimettere continuamente in scena il dramma dei nostri errori e delle nostre conclusioni sbagliate. Ne siamo inconsciamente prigionieri, e ripetiamo, ripetiamo, ripetiamo, per tutta la vita (e spesso per più vite) ciò a cui le nostre stesse conclusioni ci portano.

La cosa tragica a proposito delle immagini è che esse diventano una forza. E' un nucleo psichico.

In termini generali succede che viviamo una esperienza; in questo flash di questa esperienza si arriva ad una conclusione che è falsa. E noi la intromettiamo come CREDENZA. E come se creiamo una nuova costellazione che ci condiziona tutta la vita.



Dr. Ignazio Pinelli
Insegnante titolare didatta di Biodanza
Palermo-Italia



La felicità, un valore sociale. Il diritto biologico alla felicità.

Vocazione sociale del sistema Biodanza

Dr. Eugenio Pintore

Chi ha avuto modo di ascoltare Rolando Toro raccontare l'origine della biodanza ricorderà che spesso accanto alla storia della scoperta degli effetti della musica e del movimento con i pazienti psichiatrici dell'ospedale in cui collaborava come professore di psicologia dell'arte, accostava la ricerca sulla biodanza al grande senso di smarrimento e di dolore provato di fronte alle grandi tragedie dell'ultima guerra mondiale. Qualcosa di essenziale doveva essere stato trascurato, diceva, se a fronte del grande sviluppo scientifico e tecnologico, del fiorire di grandi pensatori in tutti il campo dello scibile umano, delle grandi produzioni artistiche e letterarie l'umanità si era ritrovata e contare milioni di morti alla fine di una guerra in cui ai massacri nei campi di sterminio facevano eco i bombardamenti di Hiroshima e Nagasaki. Qualcosa di essenziale dell'umano era stato dimenticato e continuava ad essere dimenticato. Siamo espressione di una società e di una cultura malata nei suoi fondamenti, continuava, a cui sentivo fosse necessario trovare antidoti altrettanto profondi e fondamentali. A questa istanza etica faceva risalire lo sviluppo e la crescita della biodanza che incorporava man mano una visione del mondo in cui le parole chiave erano il riapprendimento e la riconnessione con le istanze vitali iscritte nell'essenza biologica dell'uomo e dell'universo. Bisogna ripartire da una cultura della vita, dal riconoscimento della sua sacralità: non in astratto ma partire da ogni singolo essere vivente fino alla comunità della specie umana.

Il tema della guerra era naturalmente l'esempio più acuto e tragico di una critica alla società e, non solo a quella occidentale, fondata sull'esasperata accentuazione dell'individualismo, della competizione, del potere i cui esiti sono non solo le evidenti ingiustizie sociali o le violazioni costanti dei diritti umani ma in generale e indipendentemente dalle situazioni economiche la compromissione delle possibilità di un pieno sviluppo umano.

Ho fatto riferimento alla memoria di queste aperture di Rolando Toro per ricordare che la vocazione sociale della biodanza, la sua istanza etica, la sua intenzione trasformatrice, non sono degli elementi che si aggiungono facoltativamente a una tecnica che diversamente potrebbe comunque sopravvivere e funzionare. La vocazione sociale della biodanza appartiene ed traspare come una trama indissolubile in ogni suo aspetto, da quello teorico e metodologico a quello vivenciale.

E' dunque interessante notare come nel corso degli anni - prima in Sudamerica e poi in Europa - si siano man mano sviluppate esperienze con un più marcato ed esplicito orientamento sociale: ne fanno parte in realtà molte che hanno a che vedere con le fasce più deboli della popolazione, spesso in contesti istituzionali o all'interno di progetti comunque sostenuti dalle istituzioni, molte volte in contesti educativi con bambini e adolescenti o rieducativi in ambito sociale o sanitario.

Semberebbero comunque diverse dalle "normali" esperienze di biodanza con adulti in contesti mediamente normali. Ma lo sono in realtà unicamente perché evidenziano in modo inequivocabile e "per eccesso" la vocazione originaria della biodanza: laddove l'ingiustizia sociale, la deprivazione, l'insoddisfazione dei bisogni fondamentali, la violenza talvolta e spesso la discriminazione hanno generato situazioni in cui le risorse e le capacità umane essenziali sono state compromesse, sacrificate represso è lì che la biodanza manifesta la sua essenza e il compito più vero.

Allo stesso tempo è attraverso quelle esperienze che la biodanza mette alla prova la gravidanza e la validità della sua proposta come denuncia e appello a politiche sociali più giuste, a modelli culturali ed educativi più in sintonia con il principio biocentrico con la costituzione originaria dell'essere umano. La biodanza sociale mette in evidenza ciò che la costituisce nel fondamento ovvero il fatto che è una tecnica raffinata ed efficace di trasformazione personale ma è anche una proposta che mira alla trasformazione del mondo e della società riportando al centro i valori della vita e della dignità della persona, che prende a cuore la difesa dei diritti umani accompagnandola tuttavia ad una specificazione dei bisogni essenziali dell'uomo più ricca, complessa e articolata di quella che emerge ogni volta che si procede alla loro separazione privilegiando ora l'aspetto economico ora quello politico o quello sociale e culturale.

C'è nella proposta della Biodanza un potenziale di valore, teorico e metodologico oltre che operativo, che merita di essere sviluppato per interessare un dialogo con quanti, a partire dalle istituzioni, si occupano di programmi sociali, educativi e in generale di politiche dello sviluppo.

E' in questo spirito che vale la pena di aprire un confronto tra alcune delle idee di base della Biodanza - ed in particolare quelle che definiscono le cinque linee di vivencia in rapporto allo sviluppo dei potenziali umani - con

quelle elaborate in altri contesti interessati a identificare anch'essi le necessità e le capacità umane fondamentali sulle quali costruire ad esempio non solo nuovi modelli di intervento a favore delle aree più povere del pianeta, ma anche nuove concezioni di quello che debba intendersi per sviluppo in relazione alla qualità della vita e al benessere personale.

Gli ambiti di riflessione sono molti. Qui cercheremo di delinearne appena uno riferito ad una concezione dei diritti umani che affronti il diritto alla vita e alla dignità umana nel suo significato più profondo e completo e che a fianco alle "urgenze" dettate da situazioni estremamente gravi legate alla povertà e alla minaccia della sussistenza (acqua e cibo salute) o alla violazione elementare dei diritti civili e politici sappia contenere anche il diritto allo sviluppo delle potenzialità umane, all'esercizio delle proprie capacità in ambiti che impropriamente vengono considerati secondari e inessenziali come quello affettività e ai sentimenti, all'immaginazione e alla creatività, all'appartenenza comunitaria, al gioco e al riposo. Sono aspetti che insieme a quelli che si definiscono bisogni primari contribuiscono a definire un vita degna di essere vissuta e richiamano il diritto non solo a ricercare la felicità, come recita la costituzione americana, ma a possederla.

Potrebbe essere interessante in questa prospettiva partire da quella ormai diffusa piramide dei bisogni elaborata da Maslow con alla base i bisogni fisiologici essenziali alla sopravvivenza, al vertice un insieme di voci che stanno sotto il titolo dell'autorealizzazione, e nel mezzo voci come bisogni affettivi, bisogni di stima,

Si tratta di una impostazione che anche solo da un punto di vista del buon senso appare corretta: Se non sono soddisfatti i bisogni della scala inferiore e in particolare quelli fisiologici e di sicurezza gli altri che seguono - - non possono neanche essere pensati o sentiti come tali.

Ma se nessuna apparente questione può essere fatta sui bisogni fisiologici fondamentali qualche ragionamento in più può e viene fatto da più parti sul concetto di gerarchia dei bisogni che ne emerge e che, trasposto dalla psicologia individuale in ambito sociale, genera equivoci con modelli di intervento per esempio solo economici o incentrati solo sulla sicurezza o a scapito dei diritti civili o indifferenti alla crescita e allo sviluppo della persona nelle sue necessità affettive o creative.

Se volessimo confrontare questa impostazione gerarchica con le cinque linee di vivencia ci accorgeremmo da subito che pur restando in una ovvia prevalenza dei bisogni fisiologici essenziali alla sopravvivenza la relazione tra le linee, non può essere rappresentata da una piramide ma piuttosto in una figura che richiama l'ologramma, una figura comunque in grado di rappresentare la loro l'interazione sistemica: tutte le linee sono essenziali e interagiscono tra di loro e insieme definiscono una totalità umana integrata: tutte sono egualmente necessarie e nessuna può essere elusa senza ripercussioni sulle altre compresa la prima, quella fisiologica, che sembrerebbe quella più autonoma (una situazione di privazione affettiva, una perdurante minaccia alla stima personale, una esposizione all'insicurezza lavorativa possono incidere sullo stato di salute generando patologie anche gravi che minacciano la sopravvivenza della persona).

Gli esiti di questa assunzione circa una concezione non gerarchica dei bisogni diventano evidenti tuttavia solo se li si colloca nella loro originaria dimensione: l'essenzialità dei bisogni, tutti indistintamente, trova il suo fondamento nella costituzione biologica dell'uomo.

In questo senso non solo non sono gerarchici ma non consentono margini di negoziabilità: hanno un carattere universale, riguardano cioè tutti gli appartenenti alla specie umana indipendentemente dalle culture, dalle condizioni storiche, da quelle politiche o religiose. Non si possono relativizzare.

Non c'è un luogo o un tempo in cui perdano di validità. E se le condizioni sociali storiche e culturali non ne permettono la piena soddisfazione ciò che viene compromessa è la possibilità della persona di vivere la propria vita con dignità.

Dire biologico non è solo dire genericamente naturale: significa riconoscere nello stesso tempo la interdipendenza e l'indivisibilità dei bisogni. Come non ci sono bisogni più importanti degli altri, non ci sono bisogni che possono essere sacrificati a favore di altri: l'unità della persona umana non consente discriminazioni tra le necessità fondamentali. Certo ci sono soglie oltre le quali la soddisfazione di un bisogno si impone con una urgenza assoluta: l'esempio della sussistenza è quello più chiaro. Ma vale anche per tutti gli altri: c'è una soglia oltre la quale la mancanza di affetto, di autostima, di rispetto compromette la vita stessa delle persone.

Non è un caso che nel dibattito sui diritti umani si sia fatta strada negli ultimi anni l'accentuazione della interdipendenza e della indivisibilità dei diritti e la proposta di una teoria dello sviluppo a dimensione umana. (Su questa dimensione non gerarchica e sistemica ha detto alcune cose importanti l'economista Max Neef)

Il secondo aspetto su cui riflettere sempre nella prospettiva di un dialogo della Biodanza sul tema dei diritti, potrebbe stare sotto il titolo: dai bisogni alle potenzialità e alle capacità.

Il linguaggio e il vocabolario dei bisogni nasconde molte insidie e il riferimento alla unità e alla totalità della persona non sempre riesce a evitarli.

La soddisfazione dei bisogni contiene in se una dimensione di passività che proietta l'idea di sviluppo anche personale in una dipendenza da interventi esterni e spesso di tipo assistenziale. Una concezione che mantiene la persona in una dimensione di necessità perenne.

Il rimando continuo che Rolando Toro fa al concetto di potenziale genetico con i connessi ragionamenti sugli ecofattori che ne favoriscono o compromettono lo sviluppo mette in gioco la necessità di creare e o modificare l'ambiente – umano e naturale - in cui nascono o crescono e vivono le persone, in modo da renderli adatti al pieno sviluppo delle proprie capacità innate.

Dove l'ambiente è da intendere nella sua massima estensione, nei termini cioè di una ecologia umana in cui sono importanti non solo gli aspetti economici e generalmente sociali ma anche quelli relazionali familiari ed educativi. La proposta di una educazione biocentrica non è altro che il versante concreto ed operativo di questa assunzione e risponde ad una idea della vita come una tesoro di possibilità che trova la sua piena espressione in modo naturale se il contesto è favorevole al suo sviluppo.

Rileggere i diritti umani in questa prospettiva in qualche modo ecologica, nel senso che il diritto alla vita e il rimando alla dignità possono essere compresi non solo in termini di concessioni od obblighi ma impegnano ad una garanzia per la piena "fioritura" della persona.

Il termine "fioritura" che pare avere un solo effetto poetico è utilizzato nell'ambito della riflessione su una nuova economia dello sviluppo come quella di Amartya Sen quando focalizza la necessità di considerare lo sviluppo economico e sociale finalizzato alla creazione di condizione adatte al pieno sviluppo delle capacità umane, alla sua fioritura appunto. Ma le consonanze più interessanti con il concetto di potenzialità le si possono trovare nella riflessione di Martha Nussbaum che riscrive i diritti umani non in riferimento ad una teoria dei bisogni ma piuttosto a quella del diritto reale a poter veder crescere e sviluppare ed esercitare tutte le capacità più proprie di ciascun essere umano.

Sono capacità sulle quali non sono ammissibili eccezioni senza che queste si trasformino di fatto in discriminazioni, sono capacità il cui esercizio deve essere garantito a tutti indifferentemente senza distinzioni di razza, sesso, culture, religione e il cui valore deve essere effettivamente riconosciuto come universale.

Il modello di riferimento è naturalmente diverso da quello sintetizzato nelle cinque linee di vivencia indicate da Rolando Toro ma contiene indicazioni importanti quando si vogliono esplorare gli esiti non solo psicologici ma sociali della biodanza, e possono essere intesi come un suggerimento per una possibile articolazione in decalogo sociale del principio biocentrico.

Provo a elencarle alcune ponendo l'accento non tanto su quelle più condivisibili come quelle che riguardano la vita la salute o l'integrità fisica ma su quelle che paiono e vengono spesso lette come secondarie appunto secondarie riferite per esempio all'immaginazione, ai sentimenti.

Le riporto integralmente :

1. Vita. Avere la possibilità di vivere fino alla fine una vita umana di normale durata; di non morire prematuramente, o prima che la propria vita sia stata limitata in modo tale da essere indegna di essere vissuta.

2. Salute fisica. Poter godere di buona salute, compresa una sana riproduzione; poter essere adeguatamente nutriti; avere una abitazione adeguata.

3. Integrità fisica. Essere in grado di muoversi liberamente da un luogo all'altro; di essere protetti contro le aggressioni, compresa l'aggressione sessuale e la violenza domestica; avere la possibilità di godere del piacere sessuale e di scelta in campo riproduttivo.

Già in questo terzo punto ci sono elementi importanti da sottolineare: si parla per esempio di aggressione sessuale, di violenza domestica, di piacere sessuale. Sono aspetti che spesso nella enunciazione fredda e giuridica dei diritti non vengono considerate ma che rimandano a contesti concreti di violenza e sopruso, soprattutto nei confronti delle donne, che sono limitazioni gravi al libero sviluppo ed esercizio delle potenzialità e capacità umane.

4. Sensi, immaginazione e pensiero. Poter usare i propri sensi per immaginare, pensare e ragionare, avendo la possibilità di farlo in modo «veramente umano», ossia in un modo informato e coltivato da un'istruzione adeguata, comprendente alfabetizzazione, matematica elementare e formazione scientifica, ma nient'affatto limitata a questo.

Essere in grado di usare l'immaginazione e il pensiero in collegamento con l'esperienza e la produzione di opere autoespressive. (...) Poter andare in cerca del significato ultimo dell'esistenza a modo proprio. Poter fare esperienze piacevoli ed evitare dolori inutili.

5. Sentimenti. Poter provare affetto per cose e persone oltre che per noi stessi, amare coloro che ci amano e che si curano di noi, soffrire per la loro assenza; in generale, amare, soffrire, provare desiderio, gratitudine e ira giustificata. Non vedere il proprio sviluppo emotivo distrutto da ansie e paure eccessive, o da eventi traumatici di abuso e di abbandono.

6. Ragion pratica. Essere in grado di formarsi una concezione di ciò che è bene e impegnarsi in una riflessione critica su come programmare la propria vita.

7. Appartenenza. A) Poter vivere con gli altri e per gli altri, riconoscere l'umanità altrui e mostrare preoccupazione per il prossimo; impegnarsi in varie forme di interazione sociale; essere in grado di capire le condizioni altrui e provarne compassione; essere capace di giustizia e di amicizia. (Tutelare questa capacità significa tutelare istituzioni che fondano e alimentano queste forme di appartenenza e anche tutelare la libertà di parola e di associazione politica). B) Avere le basi sociali per il rispetto di sé e per non essere umiliati; poter essere trattata come persona dignitosa il cui valore eguaglia quello altrui. Questo implica, a livello minimo, protezione contro la discriminazione in base a razza, sesso, tendenza sessuale, religione, casta, etnia, origine nazionale.

8) Altre specie. Essere in grado di vivere in relazione con gli animali, le piante e con il mondo della natura provando interesse per esso e avendone cura.

9) Gioco. Poter ridere, giocare e godere di attività ricreative.

10) Controllo del proprio ambiente. A) Politico. Poter partecipare in modo efficace alle scelte politiche che governano la propria vita; godere del diritto di partecipazione politica, delle garanzie di libertà di parola e di associazione; B) Materiale. Aver diritto al possesso (di terra e beni mobili) non solo formalmente, ma in termini di concrete opportunità; avere il diritto di cercare lavoro sulla stessa base degli altri; essere garantiti da perquisizioni o arresti non autorizzati. Sul lavoro, essere in grado di lavorare in modo degno di un essere umano, esercitando la ragion pratica e stabilendo un rapporto significativo di mutuo riconoscimento con gli altri lavoratori

Certo. Alcune punti sono di più diretto interesse della biodanza. Altri possono sembrare troppo esplicitamente politici. Ma i diritti umani hanno anche una estensione propria nell'ambito dei diritti civili e politici dal cui rispetto dipende la possibilità per le persone di sviluppare capacità apparentemente più soggettive. Sono elementi che diamo per scontati laddove i sistemi politici sono sufficientemente aperti ma diventano primari in contesti fortemente repressivi. Non esiste pieno sviluppo personale senza un contesto, anche politico, che ne garantisca la possibilità in termini di libertà. Lo stesso vale naturalmente per le condizioni economiche.

Tutti comunque fanno riferimento a una sorta di ecologia dello sviluppo umano che si estende dal contesto ampio riferito allo stato fino a quello personale delimitato dallo spazio familiare e delle relazioni con l'altro..

Come dicevo gli elementi di maggior interesse riguardano tuttavia aspetti che normalmente si considerano secondari e talvolta velleitari in termini di diritti. Se è facile comprendere la necessità di tutelare e garantire il diritto al cibo e all'abitazione e alla sicurezza più difficile è parlare di un diritto all'immaginazione, all'affetto, all'amore, al gioco.

Aver posto tra le capacità essenziali l'immaginazione e il pensiero, la possibilità di "ridere e giocare e godere di attività ricreative" o quello di poter provare affetto per cose e persone oltre che per noi stessi, amare coloro che ci amano e che si curano di noi" introduce una visione in cui anche ciò che normalmente intendiamo come appartenenti all'ambito della psicologia individuale rivelano il loro carattere sociale.

Il termine capacità, ma potremmo dire nel vocabolario di Rolando Toro delle potenzialità umane, acquista qui tutta la sua rivelanza: si tratta di essere messi nelle condizioni di poter fare o sentire ciò che appartiene originariamente ed universalmente a tutti come esseri appartenenti alla specie umana prima ancora di qualsiasi differenziazione storica geografica o culturale.

Tali capacità possono essere compromesse in mille modi ma tutti imputabili ad un "ambiente" che nei suoi molteplici aspetti economici giuridici culturali e familiari rende impossibile il loro sviluppo o il loro libero esercizio.

E la violazione ha la stessa gravità sia che la si consideri dal punto di vista dello sviluppo sia da quello della repressione. Non potere esercitare la libera capacità di pensiero e di immaginazione perché non ci è stata data la possibilità di far crescere e sviluppare in un contesto educativo adeguato è grave quanto limitarne l'esercizio. La repressione è più facile da riconoscere e contro di essa abbiamo sviluppato una sensibilità collettiva che ci consente di mettere in atto quantomeno azioni di denuncia. Ma non con altrettanta chiarezza appare la violazione di un diritto nel caso in cui se ne impedisca, in modo consapevole o meno non importa, la crescita e lo sviluppo.

Si noti per esempio quel che si dice a proposito dei sentimenti laddove si esplicita il diritto a "Non vedere il proprio sviluppo emotivo distrutto da ansie e paure eccessive, o da eventi traumatici di abuso e di abbandono" o ancora il diritto a poter vivere con gli altri e per gli altri, riconoscere l'umanità altrui e mostrare preoccupazione per il prossimo; impegnarsi in varie forme di interazione sociale; essere in grado di capire le condizioni altrui e provarne compassione; essere capace di giustizia e di amicizia.

Che queste capacità umane possano essere sacrificate e compromesse non è solo evidente in riferimento a contesti affettivi e relazionali di tipo familiare e parentale ma anche in riferimento a contesti sociali in cui per esempio i bambini e gli adolescenti vengono privati delle esperienze fondamentali positive tali da poter sviluppare le minime capacità empatiche; bambini coinvolti in azioni di violenza di guerra come nel caso dei bambini soldati, ma anche in quello della criminalità organizzata, bambini e adolescenti cresciuti in contesti di indifferenza verso l'altro, di disprezzo o di discriminazione, o di palese razzismo.

La mancanza di un contesto affettivo adeguato, la subordinazione dei comportamenti a squalificazioni proprie degli adulti nei confronti dell'umanità dell'altro compromettono in modo spesso irrecuperabile lo sviluppo e la crescita della sensibilità empatica.

Questa violenza esercitata nei confronti dei bambini o degli adolescenti è di una gravità incommensurabile, non meno grave di quella correlata alla mancanza di istruzione o di cura.

Il diritto in questo caso viene compromesso fin dalle sue origini non permette lo sviluppo di una capacità umana fondamentale.

In questo senso le capacità, tutte le capacità umane, sono da intendersi come diritti che devono essere salvaguardati e tutelati non solo nella loro espressione ma prima ancora nel loro sviluppo.

Sono capacità che devono essere curate sia nella parte educativa ma anche – ed è qui che la biodanza svolge un ruolo aggiuntivo - nella sua dimensione riabilitativa.

Laddove ci sono persone le cui capacità sono state compromesse, sacrificate, represses, laddove la violenza o l'indifferenza del contesto economico sociale o familiare hanno provocato delle lesioni dei diritti e delle capacità fondamentali la Biodanza può partecipare al loro recupero e alla ricostituzione della integrità della persona.

Sempre Amartya Sen quando parla del diritto al benessere e alla qualità della vita fa riferimento ad una idea di felicità di ispirazione aristotelica, l'eudaimonia, interpretandola come la piena fioritura della vita, il pieno sviluppo delle capacità di ciascuno.

Offrire e garantire alla vita di ciascuno di "fiorire" di esprimere le potenzialità più proprie. Questa è la biodanza, e questa è la sua vocazione sociale.



Dr. Eugenio Pintore
Insegnante titolare didatta di Biodanza
Ideatore e promotore Forum Biodanza Sociale e clinica
Torino Italia

La più grande trasgressione : essere se stessi, essere diversi
Sessione pratica di Biodanza clinica e sociale alla presenza di tutti i gruppi/progetto attivi nel Veneto.
Lucia Presentini

La società contemporanea è contatto-fobica, corticale e giudicante, aspetti che limitano profondamente la possibilità di esprimere ciò che siamo e dunque la nostra unicità.

“Cosa è la Coscienza? E’ la capacità di rendersi conto di se stesso e della realtà ordinaria. La coscienza della realtà è vincolata all’Identità: chi sono io. Nessuno ha la stessa Identità dell’altro, è ciò che fa la differenza e ci rende unici” (Rolando Toro)

La nostra Identità, si manifesta in relazione con l’altro.

L’altro, cessa di essere estraneo quando lo ascoltiamo, nella sua irriducibile diversità, ma anche nella sua umanità a noi comune. Ogni persona è insostituibile perché unica, qualunque sia la sua condizione: abile – disabile.

Efficaci si rivelano gli interventi di Biodanza con pazienti disabili e psichici: ciò che accade è che la persona, attraverso il movimento emozionato, recupera il valore di “ciò che è” esattamente “così com’è”.

Il sistema Biodanza, rafforzando la parte sana della persona, anziché quella sofferente, riscatta il sentimento viscerale di “avere un valore”, restituendo a tante persone che vivono l’invisibilità come condizione quotidiana, la vivencia di essere visibili e unici.

Dando valore alle rispettive diversità, attiva un nuovo modo di stare insieme, di relazionarsi con gli altri e con se stessi, apportando un valore aggiunto alla motivazione esistenziale e può contribuire ad attivare ecofattori di autoguarigione.

Spesso ci interroghiamo sul significato della vita, sulle leggi della natura... Il significato della vita è implicito nell’atto stesso di vivere, relazionarsi, legarsi ad un altro essere umano, non è altro che il passo sul lungo cammino dell’Amore.

Un abbraccio grande come l’Universo! Lucia Presentini

CONTENUTI DELLA LEZIONE: Sessione pratica/esperienziale sull’applicazione di Biodanza nell’espressione e integrazione di persone con disagio psichico, disabilità e disturbi dell’umore, familiari, amici e operatori.

OBIETTIVI: RISVEGLIARE L’APPARTENENZA ALLA SPECIE UMANA, CON UN SENTIMENTO DI DEVOZIONE E TRASCENDENZA.

| | ESERCIZIO - CONSEGNA | MUSICA |
|----|---|----------------------|
| 1) | <u>Ronda concentrica di sguardi</u> : Lo sguardo ci permette di mostrare la nostra essenza più autentica. | |
| 2) | <u>Ronda ritmica</u> con elemento vitale alto, che si trasforma in ritmo a due, con cambi. | |
| 3) | <u>Ronda sciamanica con voce e un gesto a gruppi di 5/6</u> compagni. L’obbiettivo di questa danza è agevolare la comunicazione con l’altro, stimolando l’espressione creativa. Individualmente ognuno propone un suono e un movimento e tutta la tribù lo ripete. | Percussioni dal vivo |
| 4) | <u>Canto d’amore per l’altro</u> : Scelgo un compagno e mettendoci distanti, l’uno di fronte all’altro cominciamo a chiamarci per nome. Prima uno poi l’altro e nell’incontro lo cantiamo reciprocamente, rafforzando la nostra Identità. | Percussioni dal vivo |
| 5) | <u>Danza di devozione all’altro</u> : E’ una danza a due: prima un compagno la dona e poi la riceve dall’altro. L’obbiettivo è sentire che onorare la sacralità dell’altro è l’atto più elevato di un’Identità trascendente. | |
| 6) | <u>Danza del seme assistita</u> : Un compagno danza il suo seme e l’altro lo accarezza accompagnando affettivamente questo processo di rinascita. Poi si inverte. L’obbiettivo di questa danza è esprimere la propria crescita, sentendo che ogni giorno possiamo sviluppare le sconosciute potenzialità del seme interiore permettendoci | |

| | | |
|----|--|--|
| | di vivere per ciò che siamo. | |
| 7) | <u>Incontri di celebrazione</u> : Nasce attraverso l'Incontro, un apprendimento dei comportamenti d'avvicinamento, comunicazione e contatto. Questa vivencia permette di realizzare la vincolazione affettiva, stimolando la sacralità e la tenerezza verso l'altro. | |
| 8) | <u>Ronda delle trasformazioni</u> : Questa danza ci consente di stimolare l'istinto del nido e l'istinto migratorio. | |
| 9) | <u>Ronda finale</u> | |



Lucia Presentini
Insegnante titolare didatta di Biodanza
Coordinatore didattico
Scuola di Biodanza «Rolando Toro» di Vicenza
Arezzo-Vicenza Italia



Attività Motoria e Salute. Valore e spendibilità delle attività a mediazione corporea nella prevenzione, nel recupero e nel mantenimento della salute.

Dr. Roberta Rosa

L'attività fisico-motoria, differente per vari aspetti dalla pratica sportiva, è stata riconosciuta negli ultimi anni alla stessa stregua di un farmaco per il raggiungimento e mantenimento del buono stato di salute.

Numerosissimi sono infatti in letteratura gli studi (epidemiologici, caso-controllo, prospettici) che hanno evidenziato i rapporti dose-risposta dell'attività fisica sulla salute mettendo, altresì, in evidenza come la sedentarietà si associ ad un maggior rischio di mortalità, disabilità, riducendo l'aspettativa di vita.

Da queste considerazioni si evince l'importanza di trasmettere le conoscenze **dell'effetto terapeutico dell'attività fisico-motoria ed una serie di benefici e vantaggi** che interessano l'intero organismo sia sulla sfera fisica che neuro-psichica.

Una regolare attività motoria:

- produce modificazioni e relativi adattamenti su tutto l'organismo
 - Anatomico-Fisiologiche
 - Neuro-Vegetative (sistemiche)
 - Biochimiche, Endocrine e Metaboliche
 - Strutturali
 - Emotivo-Affettivo-Relazionali
 - Comportamento e Personalità
- riduce il rischio dell'insorgenza di patologie (obesità, osteoporosi, cardiopatia, ischemia, diabete, ipertensione, dislipidemie, ecc..)
- ritarda l'invecchiamento
- agisce preventivamente e positivamente nei confronti dell'ansia, della depressione, della "non socializzazione"
- è raccomandabile in quanto facilita anche il superamento delle possibili angosce e dei timori della disabilità di qualunque natura essa sia.

L'Attività Motoria è un vero e proprio FARMACO da somministrare con costanza, in dosi eque e calibrate in base alla tipologia d'utenza ed agli obiettivi da raggiungere.

Non esiste sport senza regole e l'esercizio fisico, anche leggero, non fa eccezione.

Il segreto per ricevere benefici a lungo nel tempo dall'attività fisica sono:

- scegliere personale competente
- prima di iniziare, sottoporsi ad un consulto medico soprattutto se affetti da qualche patologia
- costanza e moderazione.

In chiave preventiva, partendo da questi presupposti, diventa fondamentale

- promuovere una precoce educazione alla motricità intervenendo già in età neonatale e pediatrica
- incentivare l'inserimento di percorsi psico-motori nell'ambito delle disabilità e del disagio (psico-fisico-motorio-relazionale-affettivo)
- invitare chi non ha problemi di peso, salute, disabilità ad approfittare di una sana e costante attività fisica.

E' importante **riconoscere all'attività psico-motoria le valenze educative, formative e sociali**, non limitando tali attività ad ambiti dove si svolgono esclusivamente interventi di mera riabilitazione/rieducazione o attività sportive anche nell'ambito delle disabilità e del disagio, ma riconoscendo la loro importanza nella prevenzione, promozione, mantenimento e sviluppo dello stato di salute e del benessere individuale.

In quest'ottica l'attività motoria va considerata come strumento :

- polivalente, capace di agire anche e soprattutto su tutte le componenti dell'uomo: fisica, neuro-psichica, fisiologica, sociale, umana ... in definitiva sulla Persona/Individuo e sulla sua Identità
- da privilegiare al fine di stimolare il processo di rinnovamento della persona, l'autovalutazione positiva, e l'autostima.

Far nascere una nuova "FORMA MENTIS" ha come fine ultimo l'obiettivo di mantenere e/o ristabilire il benessere psicofisico e la salute delle persone, motivazioni utili alla prevenzione problemi di carattere sociologico e psicologico.

Muoversi con regolarità allunga la vita migliorandola a tutto tondo

"Tutte le parti del corpo che svolgono una particolare funzione, se utilizzate con moderazione ed esercitate in attività congeniali, diventano conseguentemente sane e ben sviluppate ed invecchiano con lentezza: ma se non utilizzate e lasciate in ozio, vanno soggette a malattie ed accrescimento stentato ed invecchiano più rapidamente" (IPPOCRATE)



Dr.ssa Roberta ROSA

Docente e Culture della Materia nell'ambito dell'insegnamento di "T.M.D. degli Sport Individuali" – Modulo di "Nuoto", presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Napoli "Parthenope"

Direttore Tecnico, Didattico, Artistico del centro "Nea Polis" di Potenza

Massofisioterapista

Docente Regionale FIN

"Member of Internazionale Dance Council CID" – UNESCO

Potenza Italia



Biodanza civica : la mediazione corporea per una comunità che valorizza la differenza di ogni essere umano

Dr. Cristina Senni

Biodanza ovvero danzare alla vita. In questo mondo frenetico, dove la cosa più importante è apparire, dove conta solamente l'immagine, la biodanza è uno degli strumenti che riporta al centro dell'attenzione e ridona dignità all'essere umano.

Attraverso di essa, infatti, ogni individuo può entrare in contatto, rispettando i propri tempi, con le proprie emozioni e con i propri sentimenti. L'attenzione viene posta, quindi, non più nell'apparire, ma nell'essere

Attraverso la biodanza, le persone vengono tutte posizionate al centro del proprio mondo, indistintamente, dalla patologia o dal loro disagio. Ciò significa che ognuno, viene messo nella condizione di diventare protagonista della propria vita. Tutto ciò, è reso possibile grazie al clima, **di accettazione e assolutamente non giudicante** che si instaura nei gruppi di biodanza.

Un altro aspetto della biodanza molto importante, è la connessione tra corpo e mente. Siamo abituati a vedere la malattia come una qualcosa a se stante, che non ha nulla da vedere con il nostro disagio interiore o con il nostro vissuto. **NIENTE DI PIU' SBAGLIATO!!!**

Il nostro corpo registra ogni nostra emozione, anche quelle che noi inconsapevolmente, rifiutiamo, e poi a tempo debito saltano fuori sotto forma di disagio o malattia.

Ecco perché come consigliera comunale ho attivato un corso di biodanza per la cittadinanza. Perché, sono fermamente convinta che, ogni persona ha il diritto e il dovere di essere se stesso, senza essere sottoposto a giudizio di nessun genere diventando così padrone della propria vita.



Cristina Senni
Consigliere Comunale
Comune di Chiampo
Promotore del primo progetto di Biodanza civica della Provincia
Vicenza Italia



Danziamo fino alla nostra casa
Laboratorio a mediazione corporea
Attraverso un percorso mnemonico-percettivo
Dr. Andrea Spolaor

In questa sessione i partecipanti verranno accompagnati attraverso un percorso mnemonico- percettivo fino a dentro la propria famiglia d'origine dove la nostra vita ed esistenza ha avuto inizio. Attraverso l'uso di strumenti quali la musica, le immagini fotografiche e delle video riprese, le persone potranno esperire un contatto psico-fisiologico con le "proprie origini" in una sorta di riabbraccio famigliare. L'obiettivo è quello di favorire un'integrazione del proprio io armonizzandolo con i diversi sè originati dalle introiezioni delle figure significative incontrate nella propria vita personale.

"Noi danziamo con i nostri famigliari da sempre, perchè loro sono dentro di noi da quando li abbiamo incontrati". Già dalla fase di accoglienza dei partecipanti, si è curato molto il clima emotivo e il setting di lavoro: le persone dovevano sentirsi in uno spazio comodo e libero da un punto di vista espressivo; si è tutelata quindi l'intimità e nel contempo la possibilità di potersi sentire risonante verso se stessi e verso l'incontro con l'altro. Il sottoscritto, ha facilitato tutte le fasi e le dinamiche emerse attraverso una presenza tutelante espressa principalmente con la presenza vocale e fisica, ponendo molta attenzione ai bisogni dei partecipanti.

Dopo una prima ronda di benvenuto si è spiegato il percorso di lavoro esperienziale attraverso la visione di un video fotografico e un genogramma, semplificazione di uno strumento utilizzato in terapia familiare; questa parte di introduzione ha avuto lo scopo di stimolare una riflessione personale ed un inizio di regressione mnemonica verso la propria esperienza di vissuto familiare.

Successivamente è stato consegnato un foglio ed una penna ai partecipanti nel quale hanno disegnato schematicamente la loro famiglia (come da modello del genogramma). Lo stesso foglio l'hanno portato al collo come una "collana di memoria". E' seguita la fase di regressione guidata vera e propria attraverso l'utilizzo di musiche scelte e movimenti individuali. I partecipanti hanno "danzato le loro foreste famigliari": sono stati la loro mamma, il loro papà, le donne e gli uomini delle loro famiglie e poi hanno danzato loro stessi, lasciandosi guidare dalle emozioni che percepivano, dalle immagini e dai ricordi che abitavano il loro corpo.

Dopo questa fase molto intensa è seguito un rilassamento anticipato da un breve incontro di abbracci reciproci.

Per il "risveglio" si è suggerito ai partecipanti di riprendere lentamente contatto con il proprio corpo e la propria persona, utilizzando movimenti e musiche di riattivazione.

Dopodiché è seguita una fase di rielaborazione personale dell'esperienza vissuta trascrivendola nel foglio portato con se durante le danze. Lo stesso foglio con riportate le proprie famiglie e le proprie riflessioni è rimasto ai partecipanti come traccia della loro vita sintetizzata in una nuova esperienza di integrazione.

Il laboratorio si è concluso con una ronda di comunione e celebrazione.



Dr. Andrea Spolaor

Psicologo e psicoterapeuta Coordinatore del Gruppo di Auto-Aiuto (per il disagio psichico) "Davide e Golia", Associazione Diakonia O.N.L.U.S – Caritas Vicentina dal 1998, nonché Responsabile del Progetto "La Comunità che Guarisce" Referente del Progetto "Dialogo" e del Progetto "Spazio di ascolto psicologico" dell'Associazione Diakonia O.N.L.U.S - Caritas Vicentina; Socio fondatore dell'Associazione "Gemme", Associazione senza scopo di lucro per la promozione dell'essere umano nel suo intero ciclo vitale.

Promotore e direttore scientifico Primo Forum Internazionale Biodanza Sociale e clinica Vicenza Italia

**LA DANZA DEI NUMERI
FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
5-6-7 marzo 2010
Creazzo (VI) Italia
(a cura di Andrea Spolaor)**

PATROCINI AL FORUM

Associazione Biodanza Italia
Regione Veneto
Provincia di Vicenza

CHI SIAMO

150 iscritti
Brasil
Colombia
Venezuela
Israele
Spagna
Olanda
Gran Bretagna
Italia

GRUPPI DIBIODANZA SOCIALE E CLINICA PRESENTI

Cooperativa Margherita di Vicenza
Davide & Golia di Vicenza
Davide & Golia di Malo
Insieme per comunicare di Thiene
Ass. Ritrovarsi Thiene
Ass. Diapsigra gruppo Il vento dell'aiuto Noventa
Gruppi di biodanza Asl Brescia

VI RINGRAZIANO

GIOVANNA E ANDREA i due direttori scientifici che hanno creduto e credono in questa realtà
EUGENIO PINTORE prezioso protettore di questo grande evento
LUCIA capitano "silenzioso" che non dorme per voi da un mese
GIANCARLO E CLARA, importanti componenti della scuola di Vicenza
ANDREA & ANDREA tutto fare per ben ospitare
LUISA BENATTI responsabile organizzazione e segreteria generale
FRANCESCO PERRONE capo tecnico dell'evento, personal trainer di Gio
ROBERTO, ISMAEL E NATASCIA E LA COORDINATRICE ANDREA nostri occhi dietro l'obiettivo
ANDREA FARESIN E GIOVANNA ufficio stampa
ROBERTA ROSA referente pubbliche relazioni con le università e il mondo accademico
ADRIANA E MICHELA taxi friends
ALESSANDRA MARCHIORI assistenza logistica
PIERANGELO COLOMBI & LAS con MARIAGABRIELLA DONNINI E TIZIANA CODA ZABET Area educazione
biocentrica spazio bambini





Questo Forum di Biodanza Sociale è dedicato alla memoria del mio e nostro maestro Rolando Toro, ideatore del sistema Biodanza.

Rolando è tornato alle stelle il 16 febbraio 2010, due settimane prima del Forum.

In questa foto siamo a Buzios, Brasile, e ne stiamo parlando..come di un evento che può restituire alla comunità umana il senso della poetica della vita e del rispetto della differenza di ogni forma di vita.

Grazie, Rolando

Giovanna

Redazione e traduzioni a cura di Giovanna Benatti

Centro Gaja Scuola di Biodanza di Vicenza

www.centrogaja.it

Arrivederci al prossimo

**2° FORUM INTERNAZIONALE BIODANZA SOCIALE E CLINICA
4-5-6 MARZO 2011**

