

BIODANZA OGGI

Buon giorno a tutti. Vi ringrazio per la vostra partecipazione. Mi rivolgo a ognuno di voi, insegnanti e alunni di Biodanza, operatori del benessere, operatori sanitari, responsabili di comunità, e anche a voi persone curiose di questo argomento in questo momento delicato che ci coinvolge.

Ho accettato con entusiasmo l'invito a partecipare a questo evento organizzato da Biodanza Rolando Toro, dall'associazione AIPOB e dalla Scuolatoro di Milano che hanno intercettato un bisogno di molti di noi per un momento di incontro, anche se virtuale, su argomenti che ci stanno a cuore.

Con il mio intervento si apre questa iniziativa che vedrà in successione rinomati colleghi insegnanti di Biodanza, collegati da varie parti del mondo. Sento una grande responsabilità. Biodanza Oggi vuole essere un momento ulteriore di consapevolezza su ciò che ci unisce, su ciò che ci accomuna ovunque ci troviamo ora sul pianeta.

La situazione oggi è delicata. Il contenimento della pandemia ci obbliga a fare un passo indietro e restare a casa. Non possiamo andare in palestra per incontrarci e danzare. Tuttavia, possiamo senz'altro parlare di Biodanza e anche delle sue proposte per riflettere insieme se alcune pratiche di Biodanza possono essere utili restando a casa.

Biodanza è una disciplina che si pone come obiettivo l'integrazione psico-fisica per promuovere la salute. Stimola la parte sana dell'individuo e si pone come percorso di crescita attraverso MOVIMENTI ESPRESSIVI abbinati alla musica e svolti in gruppo. Stimola la GIOIA DI VIVERE, il PIACERE di sentirsi intensamente vivi e il PIACERE di sperimentare i legami con gli altri, nel qui e ora della sessione, e a poco a poco anche nella vita quotidiana e nel lungo periodo. La sua metodologia innovativa si articola sull'integrazione tra musica, movimento e vissuto 'qui e ora'.

La sfida per me oggi, che pratico Biodanza, che evoco il piacere di sentirmi vivo, è continuare ad ascoltarmi malgrado le difficoltà create dall'isolamento obbligatorio, malgrado la paura del contagio. Oggi, più che mai, ho bisogno di percepirmi piacevolmente vivo.

Le difficoltà sono per me anche uno stimolo per riflettere.

Quindi, il mio invito è accettare, accogliere il disagio, la paura, la fragilità. Siamo fatti anche di questo. Forse questa è un'opportunità per approfondire il rapporto con le proprie fragilità.

Prima di questa emergenza, mi affermavo nel mondo mettendo la attenzione sui miei punti di forza. Oggi, va da sé, in primo piano c'è la mia vulnerabilità.

Io penso che possiamo fare l'esperienza di contattare la propria vulnerabilità, favorendone una possibile integrazione.

Oggi è necessario che io mi adoperi per mantenere e innalzare il livello di benessere e salute. Coltivando abitudini che mi aiutino a stare bene. Coltivando l'auto-disciplina. Coltivando fiducia e speranza. Cioè, CURANDO LA MIA VITA.

La Biodanza è stata definita da Rolando Toro come un sistema di integrazione umana. Promuove la cura di sé attraverso esercizi individuali, esercizi in coppia ed esercizi in gruppo. Tra gli esercizi individuali ci sono alcuni particolarmente utili in questo momento. Potremmo vederli insieme agli insegnanti e alunni di Biodanza una prossima volta per un approfondimento.

Rolando Toro ha proposto un'altra definizione di Biodanza: Una Poetica dell'Incontro Umano. Questo mio intervento vuol essere un momento di riflessione. Oggi ho l'opportunità di approfondire l'incontro con me stesso. In questo modo, le diverse parti di me possono integrarsi. La poetica dell'incontro oggi la esercito in me. Sento, che prendendo maggiore cura di me, mi preparo a incontrare l'altro.

L'altra sfida per me è continuare a sentire il piacere di sperimentare i legami con gli altri malgrado la distanza fisica. Oggi mi incontro con te SOLTANTO per telefono attraverso testi scritti, la voce e a volte anche la immagine. Posso leggerti, posso ascoltarti, posso vederti, non posso stringerti la mano, non posso abbracciarti.

Quindi, c'è comunicazione, ma questa è affievolita perché siamo presenti all'altro in modo virtuale. Come possiamo sopperire a questa mancanza? Potenziando se stessi.

Prendendo cura di sé. Abbracciando se stesso. Coltivando la propria presenza a se stesso. Muovendoci e danzando con la musica da soli e, quando è possibile, anche con i propri cari.

In sintesi, ? questo tempo caratterizzato anche da silenzio, da rallentamento, può diventare momento propizio per ascoltarci di più, per percepirci maggiormente attraverso il corpo e il movimento, e per pensarci più in profondità? Io penso di sì.

Sto esponendo la mia esperienza di questo tempo. Ho notato che vivo naturalmente il rallentare i movimenti, il bisogno di pazientare, di coltivare un'attesa fiduciosa, la cura del rapporto con mia moglie e con miei figli, la cura del corpo, la cura dell'alimentazione, la cura della casa. Al contempo, con il movimento e la musica cerco di esprimere la gioia, cerco un maggiore rilassamento e cerco anche di mantenere una buona tonicità muscolare. Mi aiutano anche letture nutrienti.

Oggi percepisco in me il risveglio della dimensione trascendente o spirituale, caratterizzata da APERTURA, da AUMENTATA PERCEZIONE DELLA REALTA', da ACCOGLIENZA, da ACCETTAZIONE, da UNITA' CON LA NATURA E CON L'ESSENZA DELLE PERSONE.

OGGI DIVENTO CONSAPEVOLE CHE LA BIODANZA NON PUO' EVITARE DI ESSERE UNA PRATICA PRIMA DI TUTTO DEL SINGOLO, CHE CURANDO SE STESSO, CURA L'ALTRO, GLI ALTRI E IL PIANETA.

Concludo con una citazione del autore spagnolo José Maria Rodriguez Olaizola, tratta dal suo libro *Danzare con la solitudine*: "Per quanto ovvio possa sembrare, ci sono momenti in cui siamo costretti a danzare da soli. Momenti in cui né la nostra tribù né la nostra gente ci sono vicini, anche se magari non sono lontani. Momenti in cui sembra di essere da soli davanti a uno specchio, uno specchio vero e proprio, stavolta. Imparare a conoscersi, ad amarsi e a rispettarsi, allora, è una delle lezioni che nella vita dobbiamo per forza assimilare."

VI RINGRAZIO PER LA VOSTRA ATTENZIONE.

ATTENDO VOSTRE DOMANDE.