

# BIODANZA 10/10 SFIDE CONTEMPORANEE

Giornata Internazionale della Biodanza / 19 aprile 2020

Rodrigo Toro Sanchez, Scuola di Biodanza Original SRT Madrid

[www.biodanzarodrigotoro.com](http://www.biodanzarodrigotoro.com)



Dieci anni fa moriva Rolando, il 16 febbraio in Cile. Dieci giorni dopo si è verificato in Cile il terzo terremoto più grande avvenuto nel mondo. Ero in una baracca nel sud e in quel momento mi dissi quasi per scherzo "Rolando non c'era bisogno che facessi ciò!" Questo nel senso che a Rolando piacevano le commemorazioni in grande stile. Se se ne fosse andato da questa terra, che si notasse.

Dieci anni dopo nella stessa data, la fine di febbraio, comincia la pandemia del Coronavirus in Europa e mi è venuta in mente la stessa frase. "Rolando non c'era bisogno che facessi ciò!" Che modo di commemorare Rolando, prima un terremoto e adesso una pandemia.

A volte penso a cosa penserebbe mio padre di questo periodo. E credo che sarebbe come per molti di noi un misto di profonda tristezza per la sofferenza di molte persone e d'altra parte osservare con ammirazione come la terra è in grado di dare un messaggio così potente all'umanità.

Penso che questa pandemia sia in qualche modo un messaggio della vita, un messaggio che ci aveva sussurrato e che non avevamo ascoltato. I movimenti ecologici, femministi, per l'uguaglianza, i popoli indigeni, loro sì che avevano ascoltato e stavano già lottando. Sento che tutti questi movimenti fanno parte di un'unica lotta, la lotta per la vita e l'amore.

Penso che la vita ti sussurri costantemente cosa fare e cosa è meglio per te e per lei. Ci sussurra continuamente, ma noi non ascoltiamo e nemmeno ci lasciano ascoltare. Poi arriva un momento in cui la vita ti grida! attraverso una malattia o una tragedia, ed è allora che prendi decisioni profonde nella tua vita. Questo l'ho sperimentato sulla mia pelle.

Oggi posso vivere questa esperienza a livello collettivo, come umanità. Come società non abbiamo ascoltato i messaggi della vita, li abbiamo costantemente ignorati e la natura attraverso i suoi meccanismi di equilibrio biologico ci ha dato un messaggio. Non penso che sia un messaggio divino, né una punizione, ma piuttosto il bisogno della terra di difendersi dalle forze anti-vita che la abitano. La Terra è un sistema vivente che si sta difendendo.

**La domanda è se noi come umanità saremo in grado di fare un profondo cambiamento.**

Da un lato, sono pessimista poiché sono sicuro che molte logiche malate continueranno ad esistere e altre addirittura aumenteranno. Il populismo, i nazionalismi e i loro leader narcisisti e xenofobi continueranno ad esistere. Anche un'economia di sfruttamento della natura e delle persone. La crescita esponenziale della tecnologia con tutte le sue virtù, ma anche con la sua disumanizzazione e controllo sociale.

Però per contro sono ottimista, poiché credo che arriverà un grande cambiamento e che questo cambiamento non verrà dalla politica, né dall'economia, ma verrà dalle persone, ecco perché sono ottimista perché credo nelle persone. È un momento unico nella storia, in cui la stessa "vivencia" ha raggiunto ogni essere umano sulla terra. Stiamo vivendo la stessa esperienza di vita e a partire da questo molte più persone saranno pronte per un profondo cambiamento nelle loro vite.

La mia esperienza del terremoto cileno mi dice che i cambiamenti più profondi sono generati anni dopo la catastrofe. Ci vuole tempo perché le cose prendano una nuova direzione e le persone integrino ciò che hanno sentito nelle loro azioni. In Cile dopo il terremoto e la ricostruzione, è arrivato un terremoto sociale che è iniziato l'anno successivo ma ha avuto la sua massima espressione l'anno scorso e quest'anno. Le persone non desiderano più solo il cambiamento, ma ora lo esigono. Vogliono poter vivere, non sopravvivere e trovare il significato della vita che hanno perso.

## **Il coraggio**

Ho scelto il coraggio per questa conferenza, perché penso che ne avremo bisogno, anche perché penso che sia stata la principale virtù di Rolando. Per creare la Biodanza doveva avere coraggio. Quando si parla di danza, amore e tenerezza come cambiamento sociale, sembra che uno sia ingenuo, ma non è così.

Rolando è stato in grado di scegliere il percorso più semplice e convalidare la Biodanza a livello mistico e spirituale, dove molte volte non è necessario fornire molte spiegazioni. Ma è andato oltre, ha cercato per tutta la sua vita di convalidarla nelle scienze, la biologia, la psicologia e oggi le neuroscienze gli danno ragione. Che meraviglia!

Rolando pensava che solo grazie al riconoscimento della scienza, la Biodanza potesse entrare nell'istruzione, nella salute, nel lavoro ed essere uno strumento per il cambiamento sociale e umano.

Rolando diceva che *"Il coraggio è la capacità di sfidare la nostra ombra. Entrare nel regno misterioso dei nostri dolori e frustrazioni, cercare le penombre ed ascendere alla luce."*

Ma penso che quel coraggio nasce dall'amore. Non credo nella figura del guerriero, che lotta per un ideale. Mi piace il coraggio di una madre che può combattere per suo figlio e fare l'impossibile, è una forza incredibile che viene dall'amore. Questo è il percorso di Biodanza. La Biodanza non è un'ideologia mentale a cui dobbiamo credere, è un modo di imparare ad amare se stessi, l'altro, tutti. È amando che ci connettiamo automaticamente alla vita, ed è amando che appaiono la nostra forza ed il nostro coraggio per fare i cambiamenti.

Ma per avere quel coraggio dobbiamo imparare ad amare la vita profondamente, e questo non è un percorso facile. Rolando lo sapeva. Per questo, ha creato un bellissimo strumento che continuo a riscoprire ogni giorno: la Biodanza. Un profondo cambiamento non verrà solo dalla coscienza delle nostre menti, dal sapere che dobbiamo cambiare, verrà principalmente dalla saggezza del nostro corpo e dei nostri istinti per salvare la nostra vita e quella del nostro ambiente.

Il nostro corpo ha la risposta per la vita, per la nostra e per quella di tutti, quest'idea mi sembra meravigliosa. E che la musica, la danza e l'amore sono il modo di trovare quel messaggio nel corpo, nel mio e in quello dell'altro.

Biodanza è un modo per imparare ad ascoltare quei sussurri della vita e non aspettare che arrivi l'urlo. Sono la danza e l'affetto che ci daranno coraggio! Che grande scoperta Rolando! La nostra lotta sarà molto più piacevole di quanto pensiamo, il nostro coraggio sorgerà quando saremo più in grado di amare e riconoscere l'altro come un fratello o una sorella.

Nel nostro isolamento più che mai ci siamo posti le domande chiave della vita, a livello conscio o inconscio. Dove vogliamo vivere? Con chi voglio stare? e Cosa voglio fare? Prima o poi dovremo prendere in carico quella sensazione e quel pensiero e poi passare all'azione, per fare un cambiamento dello stile di vita. Per quel cambiamento abbiamo bisogno di coraggio.

**Però il coraggio può arrivare in modo dolce e tenero: danzando, abbracciando e amando. Facendo Biodanza.**

Terminerò con una poesia di Rolando che mi è sempre piaciuta e che oggi più che mai ha un grande senso. E' in omaggio alla nostra capacità di rinascere, si chiama:

## ESTASI DEL RINATO

(Rolando Toro Araneda- 1995)

Dal nulla dovremo  
Estrarre la nostra energia  
Dalla notte strapperemo il sole

Dal vuoto verrà sempre rinnovato  
il tuo sguardo tenero  
il canto della terra in silenziosi frutti  
In orizzonti splendenti  
l'estate alzerà la sua testa di toro

Quando la morte ci ridurrà in polvere  
alzeremo ancora  
un girasole di polline ed api

Dall'abisso che separa gli amanti  
torneremo ancora  
a sigillare un abbraccio  
sotto la gloria del mondo

In stracci, perseguitati  
senza pane  
in terra straniera  
danzeremo trionfanti  
nel polmone di stelle  
di un milione di anni luce

Dal nulla verrà il tuo sorriso  
Dalla mia terribile solitudine  
trarrò  
ancora  
tutto 'amore

E berremo il nettare di tutti i frutti  
la passione di tutti i baci  
Penetreremo  
nella pupilla originale  
dell' universo  
convertiti in madre  
e trasformati in figlia

Essendo stati sconfitti  
cadremo ridendo  
su una stuoia trasparente  
nel mattino di un nuovo aprile  
Essendo invecchiati  
vedremo riflesso il nostro viso  
di bambino  
in nipoti e pronipoti  
in moltitudini  
di dolcezza e canti

Rinasciamo  
contro la nostra stessa volontà di morire  
rinasciamo  
contro il nostro desiderio di essere soli

Saremo nudi  
abbracciati  
confusi  
in un turbine di carezze

Anche in mezzo alla desolazione  
vivremo

Nell'asfalto, incrinato,  
esploderanno i gerani

In mezzo all'abbandono  
nella morte interiore, esiliati dal Paradiso  
risorgeremo in estasi

Anche tra le bombe,  
nel folle uragano di stupidità  
rinasciamo, lucidi e buoni

E' morta la nostra speranza, solo ci resta  
la vita

Vivremo  
nonostante noi stessi  
con l'ultimo  
gesto di tenerezza  
rinasciamo trionfanti  
puri e illuminati.

Pioggia di ringraziamenti per Rodrigo  
da parte delle 350 persone presenti

Domande e risposte:

VIVIANA: La prima domanda è: Qual è il nostro compito dopo tutta questa situazione?

RODRIGO: Grazie per questa domanda. Io credo che la Biodanza non ha un messaggio unico, cioè non c'è una unica risposta. La risposta è di ogni persona. Ognuno di noi ha la propria realtà, il nostro proprio conflitto e siamo in un certo punto della nostra vita. A volte più piacevole, a volte entriamo in crisi, a volte usciamo da una crisi, quindi ogni sfida personale è diversa. Quindi non mi azzardo a dare un consiglio unificante ma sì, ci sono alcune cose che sono importanti.

La prima è di non credere che questo che sta succedendo ora è meraviglioso, che è la capacità di vincolarci, che credo sia una finestra che si apre di vincolo addirittura con persone con le quali a volte è molto difficile vederci, questo ci avvicina ma non crediamo che l'essere umani passi da qui. L'essere umano passa dalla presenza, dal toccare, dallo sguardo che non è lo stesso sguardo del monitor, non è lo stesso!

Quindi penso che se c'è un compito che avremo da fare è ritornare all'incontro umano, non l'incontro virtuale umano che anche lui ha una parte buona, è bello e anche emozionante, io per esempio mi sento emozionato adesso e ringrazio la tecnologia questa possibilità, però l'incontro umano... ti fa tremare, coinvolge tutti i tuoi sensi, credo che dobbiamo ritornare a incontrarci in quel modo, incontrare le persone così, dal vivo, ampliando questo cerchio.

La cosa bella di Biodanza è che possiamo prima partire con il nostro nucleo più vicino, poi ampliarlo un po', ai nostri amici, la nostra famiglia più lontana, poi al nostro ambiente, il nostro quartiere, la nostra città, il nostro continente, il nostro mondo. Credo che porsi come obiettivo di amare l'umanità quando neppure ami il tuo vicino, è una pazzia. Credo che è un percorso che si va scalando.

Credo quindi che il nostro compito è danzare, ritornare a connetterci con il corpo perché ci permetterà di connetterci con la vita. Io non riesco a danzare se non incontro le persone. Ritornare a danzare, ritornare ad incontrarsi. E connetterci con la vita permette che questo amore vada crescendo, quell'amore che non è solo l'amore di coppia o l'amore fraterno, ma l'amore universale verso tutti e verso tutto. Quindi questo potrebbe essere il mio consiglio.

VIVIANA: Ci sono tante domande nella chat ma scelgo questa: Quando potremo tornare ad incontrarci? Quand'è che questo incontro umano si potrà realizzare?

RODRIGO: Io credo che sia oggi stesso. Nel senso che tu abbracci l'umanità quando abbracci la persona che hai a fianco. Cioè se riusciamo a meravigliarci continuamente quando abbracciamo il nostro partner, nostro figlio, nostra madre – è vero che a volte non si può, come in questa pandemia – ma sentire che quando stai abbracciando questa persona stai abbracciando l'umanità intera, ti dà speranza, è bellissimo ed è una rarità.

Non mi piace pensare all'utopia, che quando riusciremo ad arrivare a tutto il mondo unito in una grande ronda. No, si può già fare ora! Per mezzo di una persona. Questo per me lo associo ad un esercizio di Biodanza per esempio quando stai finendo una sessione e abbracci magari una o due persone ma in realtà stai abbracciando tutto il gruppo. Quindi credo che è molto più ottimista, l'idea di Biodanza non ha a che vedere con il futuro, di incontrare la meraviglia in un futuro che arriverà in alcun momento e che bisogna aspettare, no! Ci sarà qualcosa anche nel futuro, speriamo, ma il Paradiso è qui, è adesso, è molto più vicino di quello che pensiamo. Quindi se mi chiedono QUANDO io rispondo ADESSO, OGGI.

E per chi è solo, che appena esca, che corra ad abbracciare, che chiami per telefono, che esca correndo ad abbracciare una qualsiasi persona nella strada... con feedback ;)

VIVIANA: Altra domanda è: Cosa significa sfidare la propria ombra?

RODRIGO: Credo che tutti abbiamo un lato ombra e la prima cosa da fare è riconoscerlo, riconoscere che non siamo esseri che solo hanno un lato positivo, per niente, non dobbiamo credere ciò. Io cerco di non entrare in questo, anche nella situazione attuale. Ho le mie ombre, le mie contraddizioni, la mia lotta costante di cambiare le condizioni della vita, molte volte di disconnetto dalla vita... vi parlo quindi di una cosa che spesso mi risulta difficile.

Quindi la prima cosa da fare è di assumere le proprie ombre perché son parte della tua identità. Queste ombre appaiono e bisogna saperle guardare. In Biodanza magari appaiono in modo dolce, però appaiono.

Sabbiamo che Biodanza che non ci induce a lavorare sul lato diciamo più scuro perché sappiamo che lavoriamo sul lato più positivo ma questo non significa che non appaia il lato ombra. Certo che appare, e dobbiamo dargli spazio perché appaia così poi si trasforma. Credo che dobbiamo in un certo modo sfidare la nostra zona di confort. Sembra una frase cliché però non è così. Vi posso raccontare un'esperienza personale, più che teorica, che per me è più facile. Credo che a volte uno si accomoda in quello che ha, ancora di più se ti sta andando tutto bene, se uno in un certo modo si sente comodo, ma non può essere sempre così, io credo che la vita prima o poi devi viverla, non puoi solo passarla via liscia, a un certo punto lei di da questi segnali e quindi credo che una persona saggia debba ascoltare prima i sussurri della vita, non aspettare le grida. Quelli che non siamo stati saggi abbiamo dovuto aspettare, a volte si ho ascoltato, non voglio essere molto duro con me stesso perché credo che ho ascoltato tante cose, ma altre cose non le ho ascoltate e ho dovuto aspettare cose più dure per poi fare il cambiamento quindi penso che in questo momento per esempio nel mio caso devo vivere la tristezza, il ripartire da zero, i dubbi, la paura ... e chiaro che per questo abbiamo bisogno di CORAGGIO, cioè non che non dobbiamo sentire la paura ma sì, sentire la paura ma poterla attraversare e superare per continuare ad andare avanti.

Quindi credo che ognuno di noi abbia delle sfide e sì, magari le altre persone ti possono aiutare a identificarle ma la verità è che uno lo sa, come una piccola luce dietro di te, sai quali sono.

Ed è un cammino che da ricompensa, non credo sia un cammino di sofferenza, per niente.

Ogni volta che ho preso una decisione coraggiosa, forte, grande, poi non mi sono mai pentito, al contrario. Quindi sì, bisogna entrare nell'ombra. Certo non è che dobbiamo andare a cercare l'ombra perché lì potremmo cadere in un'altra cosa cioè vado a cercare quest'ombra per poi rinascere, NO. La vita da sola ti mostrerà quest'ombra. Chiaro che con la luce di Biodanza le ombre si vanno schiarendo, si trasformano anche in buone opportunità perché ovviamente i dolori, le pene, gli errori con il tempo, se uno è saggio, si possono trasformare in cose positive per la tua vita. Questo è quello che posso dirvi.

VIVIANA: Grazie Rodrigo, credo che ora chiudiamo già le domande e diamo spazio ai ringraziamenti per Rodrigo. GRAZIE GRAZIE GRAZIE!