

19 aprile2020

"SFIDE DI BIODANZA"

10 anni / 10 conferenze on line

una collaborazione de Scuolatoro Unipib, AIBOP et Biodanza Rolando Toro

" IN CONNESSIONE"

A cura di Nathalie Arnould e Vishnuda Degrandi

Oggi siamo qui perché Rolando Toro ci ha messi tutti in contatto.

Definizione

Il legame è definito come ciò che unisce, collega due o più entità tra loro, in altre parole: ciò che assicura la coesione delle parti di un tutto.

Universalità del legame

Le dinamiche del legame sono all'opera in tutte le fasi della creazione: il cosmo, la biosfera terrestre, le specie che la abitano.

Questa dinamica non è puramente utilitaristica: tutto ciò che esiste, dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, partecipa al progetto biocentrico: la vita come motore della creazione e valore centrale.

L'espressione e l'espansione della vita, attraverso processi di legami di complessità inimmaginabili, ha dimensioni trascendenti e si chiama amore

Il legame è una necessità umana

Fondamentalmente, la specie umana è una specie per la quale il vincolo affettivo è vitale. Nessun neonato umano è in grado di vivere senza creare un minimo di legami con coloro che lo circondano.

Nessun essere umano può garantire la sua sopravvivenza, il suo sviluppo e la sua realizzazione se non stabilisce dei legami con i suoi cari, con l'ambiente.

Ciò che ci preoccupa di più in tutte le aree dell'esistenza è, in definitiva, la qualità dei legami che creiamo.

I nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre azioni sono sempre orientati verso il modo di stabilire e vivere legami: come intensificare o ridurre gli effetti, come mantenerli vivi, fluidi e nutrienti.

Quasi tutte le produzioni culturali e artistiche di tutta l'umanità - e persino della scienza - affrontano i problemi posti dal legame affettivo e spesso cercano di fornire elementi di riflessione, a volte delle risposte. Ma questo sembra incontrare paradossi.

Paradosso dell'esistenza umana

Durante lo sviluppo individuale, aumenta la coscienza di sé come entità unica e distinta dalle altre. Ciò ha effetti paradossali:

- la vicinanza con l'altra persona può suscitare inquietudine
- la ricerca di un legame riduce questa inquietudine.

Paradossi del nostro attuale stile di vita

• più la tecnologia progredisce e meno i legami creati grazie a questa sembrano solidi e nutrienti. La tecnologia consente di condividere informazioni: pensieri, opinioni, ma non l'emozione che implichi un vincolo affettivo. L'emozione si manifesta solo se esiste in precedenza.

- la distanza fisica riduce il contatto ma aumenta l'importanza del legame in connessione con l'altro e le sue necessità.

Effetto della biodanza sui paradossi

Il legame si manifesta spontaneamente durante una sessione di Biodanza:

- prima dell'inizio della sessione in momenti di convivialità informale
- dalla prima ronda che apre la cerimonia del vincolo collettivo
- ad ogni scambio di sguardi, attraverso esercizi specifici o durante danze condivise o esercizi uno di fronte all'altro.

Nella teoria e nella pratica di Biodanza, Rolando Toro definisce 3 livelli di connessione:

1. connessione con se stessi
2. connessione con l'altro (il simile)
3. connessione con l'ambiente (il mondo)

Ne deriva che l'intelligenza è definita come "la capacità affettiva di stabilire connessioni con la vita e di mettere in relazione la propria identità personale con l'identità dell'Universo".

Allo stesso modo, le sue stesse domande su "cosa significa essere un essere umano" lo hanno portato a sviluppare una scala evolutiva del legame che va dall'individualismo al patto infinito con la

vita, attraverso l' amore e l'amicizia, dal solipsismo all'empatia e al grande amore.

"Il sentimento d'amore è la suprema esperienza di contatto con la vita"

Mantenere il collegamento grazie agli strumenti tecnologici durante l'attuale confinamento:

- grazie alle telecomunicazioni, per vedersi e parlare attraverso la piattaforma: Zoom, FaceTime, WhatsApp

condividere contenuti di immagini e testi grazie ai social network

- ma soprattutto coltivare l'attenzione verso l'altro in modo più ricco, dal momento che il confinamento ci ha rimesso in contatto con amici e conoscenti più distanti per avere notizie, sostenersi a vicenda, confortarsi a vicenda.

Il confinamento fa riemergere rituali dimenticati: ricevere notizie dei propri cari con più regolarità, guardarsi con la maschera quando si incontra uno sconosciuto, più rispetto per le persone che lavorano per il bene di tutti

rituali comunitari come applaudire tutti insieme la sera o il canto dalla finestra con i propri vicini, il contatto con la propria strada, il proprio quartiere (i giochi, i concerti ...)

Crediamo che il legame sociale sarà rafforzato da questo vincolo di isolamento, che la sete dell'altro, dell'incontro, sarà più forte della paura del contagio.

Lo slancio della vita e la solidarietà è rafforzato da questa situazione straordinaria e senza precedenti. Le scelte esistenziali: come il luogo in cui si vive, il partner, l'attività professionale o sociale saranno valorizzati e accresciuti.

Un bisogno di connessione, di significato, di rispetto di se stessi e dell'altro, della vita, diventa fondamentale per le nostre preoccupazioni. Il legame con la natura è rafforzato; ascoltare il canto degli uccelli, contemplare le piante, i fioriritrova un posto importante nelle nostre giornate; il levar del sole e il tramonto diventano un nuovo appuntamento in questi giorni e settimane che si susseguono per alcuni con l'impressione di una giornata senza fine

Traduzione in italiano curata da Michela Sanpietro