

L'azione terapeutica di Biodanza

Marcelo Mur

Buon pomeriggio. Mi rallegro di incontrarmi con voi. Ringrazio ad AIPOB la fiducia e l'opportunità che mi offre di esporre su questo tema: L'azione terapeutica di Biodanza.

Perché questo tema?

Perché, sebbene il termine *terapia* manchi nella definizione di Biodanza, sia nel libro **Biodanza** che in diverse **Dispense della Formazione di Operatori di Biodanza**, di cui l'autore è Rolando Toro, troviamo riferimenti a *terapia* e *all'azione terapeutica* di Biodanza.

Mi sono domandato: Cosa significano questi riferimenti?

Inizio con la definizione di terapia e di azione terapeutica. Secondo i dizionari, un'azione è terapeutica quando tratta o combatte una malattia. Terapia, dal greco, ha il significato di curare, guarire, assistere, quindi un soggetto malato.

Rolando Toro definisce Biodanza un sistema di integrazione umana. Il suo metodo è la stimolazione di vivencia di integrazione attraverso la musica, il canto, il movimento e delle situazioni di incontro in gruppo. Questo significa che la Biodanza lavora sulla parte sana delle persone.

Quindi, Rolando Toro non definisce Biodanza una terapia nel senso specifico di combattere una malattia. Tuttavia, gli esercizi di Biodanza, alcuni più di altri, possono avere effetti terapeutici ovvero favorire l'espressione di emozioni.

Penso a una sessione di Biodanza per principianti. Dopo l'introduzione teorica, invito i partecipanti a formare una Ronda e a danzare insieme oppure a Camminare individualmente, due esercizi che ai principianti propongo conmusiche ritmiche. Dopo la Marcia ritmica posso proporre una Danza ritmica oppure una Coordinazione ritmica in coppia (Camminare a due). In questo momento della sessione, dopo aver superato l'eventuale imbarazzo della Ronda (dato dalla possibilità di guardare gli altri e di essere guardati dagli altri), dopo l'eventuale imbarazzo della Marcia ritmica (i principianti spesso si chiedono: sarò a ritmo? vado nella direzione giusta?), dopo questi primi momenti, immancabilmente mi sento di affermare, alcuni partecipanti esprimono spontaneamente ALLEGRIA. L'allegria di realizzare un'attività semplice da soli oppure con un altro. Espressioni di allegria che aumentano di intensità dopo una Sincronizzazione ritmica a due e dopo un Gioco di vitalità in gruppo.

Queste espressioni spontanee di ALLEGRIA sono degli effetti terapeutici: l'emozione riprende a fluire attraverso il corpo. E' la manifestazione della vita dell'individuo.

Con il tempo e la pratica l'alunno di Biodanza scopre altre qualità dell'ALLEGRIA, oltre a questa basilare, cioè immediata, generata dal movimento da soli, a due o in gruppo, che

Rolando Toro ha chiamato impeto vitale. In Biodanza abbiamo la possibilità di sperimentare anche:

- L'allegria affettiva, tenera, generata dalla percezione di aprirsi al mondo.
- L'allegria erotica, viscerale, intima, generata dal contatto profondo con se stessi esseri sessuati.
- L'allegria creativa, complessa, generata da uno sforzo: per integrare movimenti ritmici e movimenti melodici, per integrare movimenti volontari e movimenti involontari; sforzo per esprimere il contenuto emozionale di una musica; sforzo per esprimere il messaggio simbolico di una musica.
- Infine, l'allegria trascendente, estatica, generata dalla percezione di essere in rapporto con la totalità del vivente.

Teniamo sempre a mente che la metodologia di Biodanza non è stimolare l'espressione delle emozioni ma indurre *vivencia* di integrazione, la quale frequentemente dà origine a emozioni.

Aprendo la **Dispensa per la Formazione di Operatori di Biodanza Metodologica II – La sessione di Biodanza**, a pag.15 si legge: "Questi esercizi [per sciogliere le tensioni croniche] possono essere proposti in alternativa a quelli di Estensione e di Fluidità, al termine della prima parte della sessione. Questa alternativa ha una dimensione più terapeutica. (...) I Movimenti Segmentari, la Respirazione Addominale e la Respirazione Danzante sono esercizi che ho strutturato per sciogliere le tensioni croniche a diversi livelli."

Cosa significa questa affermazione?

Significa che la dissoluzione delle tensioni croniche liberano emozioni (che si trovavano bloccate in quelle tensioni). Si veda Wilhelm Reich, in particolare il suo libro "L'analisi del carattere".

Ricordo di aver versato lacrime durante gli esercizi: Movimento Segmentario del Collo, Movimento Segmentario delle Spalle e Movimento Segmentario del Petto-braccia realizzati con musiche melodiche. In quelle occasioni ho espresso spontaneamente TRISTEZZA.

Ricordo di essermi eccitato sessualmente durante l'esercizio Movimento Segmentario della Pelvi realizzato con musica melodica. In quelle occasioni ho espresso spontaneamente EROTISMO, PIACERE, ALLEGRIA.

L'espressione spontanea di emozioni, nel contesto delle sessioni di Biodanza, le considero degli effetti terapeutici.

Mi sono chiesto: Quando mi sono successe quelle espressioni di emozioni? In quali momenti del mio processo evolutivo in Biodanza? Non posso rispondere con certezza a questa domanda ma l'osservazione dei miei alunni del corso settimanale mi suggerisce che le espressioni emozionali a seguito della dissoluzione di tensioni croniche non accade agli inizi del percorso.

Un'altra domanda che mi sono fatto: Ogni singolo effetto terapeutico si è mantenuto nel tempo? Mi sono risposto: Purtroppo no. Ho avuto bisogno di rivivere quelle esperienze e di vivere anche altre esperienze, sia durante le sessioni che nella vita quotidiana, prima di realizzare una maturazione interiore. Ad esempio: l'allegria del movimento, l'impeto vitale, e le altre qualità dell'allegria ho avuto bisogno di riviverle molte volte durante le sessioni, prima di sentirle incorporate. Inoltre ho chiaro che a questo successo hanno collaborato specifiche esperienze esistenziali, senza le quali la mia allegria si manifestava per lo più nel qui e ora delle sessioni ed eventualmente anche di singole esperienze nella vita quotidiana.

Ora esaminerò altre affermazioni di Rolando Toro riguardo l'azione terapeutica di Biodanza: Nel libro **Biodanza**, nel capitolo **Elementi di metodologia**, nel titolo Il contatto e la carezza, si legge: "In Biodanza consideriamo la funzione di contatto come terapeutica, perché esso può dissolvere le tensioni muscolari croniche. (...) "E' importante comprendere che il contatto in se stesso non è terapeutico. Esso deve avvenire all'interno di un processo progressivo di comunicazione affettiva e di empatia, e raggiungere la qualità di carezza. In Biodanza, le vivencia di contatto affettivo durante un lieve stato di trance consentono ai partecipanti di riapprendere l'eros primordiale e di sensibilizzarsi alla propria capacità di accarezzare e di essere accarezzati."

"Il contatto è l'azione terapeutica più importante. Trovare le strade attraverso cui tutti, da bambini fino all'età più anziana, abbiano accesso alle carezze è forse l'unica 'rivoluzione' che abbia senso."

Ricordo di aver versato lacrime ricevendo carezze durante l'esercizio di Regressione allo stato d'infanzia per accarezzamento del viso. In quelle occasioni ho espresso spontaneamente TRISTEZZA.

Ricordo di essermi eccitato sessualmente ricevendo e offrendo carezze durante gli esercizi di carezze reciproche. In quelle occasioni ho espresso spontaneamente EROTISMO.

Ricordo il sentimento di TENEREZZA, di percepire le mie capacità di proteggere e di lasciarmi proteggere, durante l'esercizio Incontro con abbraccio e anche durante l'esercizio Minuto di eternità.

Ricordo il piacere e la commozione di prendere per mano e di essere preso per mano durante l'esercizio Ronda e di percepire un sentimento di FRATELLANZA, di sostegno reciproco, di comunità, di unità.

Tutte queste che ho descritto sono *vivencia* di integrazione, che grazie al fatto di essere intense, frequentemente generano emozioni, espressività, impulsi all'azione.

Come ho anticipato prima, anche queste vivencia, queste esperienze, queste emozioni, ho avuto il bisogno di riviverle più volte, prima di sentirli incorporate, prima di farle proprie.

Apro una parentesi per ricordare che la vivencia ha il potere di trasformarci. Nel libro **Biodanza**, nel titolo **Caratteristiche della vivencia**, si legge: "*Temporalità*: La *vivencia* è

passaggera. Essa si manifesta nel momento presente e costituisce un'esperienza di 'genesi attuale', nel senso del concetto proposto da Alfred Awersperg per riferirsi alla continua creazione di vita che si verifica negli organismi viventi."

Colgo l'occasione per suggerire la lettura del libro **Estetica antropologica. Per una poetica dell'umano** di Viviana Luz Toro Matuk. E' un libro su Biodanza inserita nel contesto dell'antropologia. Un libro bellissimo e interessantissimo. Vi segnalo tre capitoli: Genesi attuale, Vivencia, Istinti. Tre temi che Viviana approfondisce con maestria. Il capitolo Genesi attuale inizia così: "Uno dei riferimenti personali e teorici più caro a mio padre fu quello che lui pomposamente chiamava "el Principe Auersperg", suo professore alla Scuola di Medicina e da cui diceva di aver tratto ispirazione per sviluppare il suo concetto di *vivencia*." Viviana Toro Matuk continua la strada tracciata da suo padre, con amore e lucidità.

Sebbene la *vivencia* abbia il potere di trasformarci, ricordiamoci che quelle trasformazioni hanno bisogno di essere ripetute nel tempo per stabilizzarsi nel sistema vivente che ognuno è.

Metodologicamente, la *vivencia* si genera nell'integrazione tra la musica e il movimento. Quest'ultimo a volte include l'interazione con altro o altri. Conclusa la musica, finisce l'esercizio e quindi la stimolazione guidata. La *vivencia*, senza gli stimoli della musica e del movimento, naturalmente tende a perdere intensità.

La stimolazione di *vivencia* è il punto di forza della Biodanza, la quale, come tutti i sistemi di crescita umana, bisogna praticarla per continuare a ricevere i suoi benefici. Serve praticarla nella sala insieme ai compagni del gruppo settimanale, e serve praticarla anche fuori dalla sala con i familiari, gli amici, i vicini, con tutti.

Rolando Toro nella **Dispensa per la Formazione di Operatori di Biodanza Metodologia V – Il gruppo di Biodanza**, a pag.16 lo dice così: "I procedimenti di Biodanza dovranno essere applicati progressivamente nelle proprie relazioni familiari, nel lavoro e nell'ambiente sociale in generale."

Quindi, la *vivencia* ci cambia. Ma come agisce la Biodanza? Quali sono i meccanismi di azione di Biodanza? Le risposte a queste domande ci permetterà di approfondire nella comprensione di quanto ho provato a comunicare finora.

Nella **Dispensa per la Formazione di Operatori di Biodanza Meccanismi di azione di Biodanza**, nella Prefazione si legge:

"Come attua la Biodanza sulla vita umana?"

"Quali sono i meccanismi di azione che inducono cambiamenti organici ed esistenziali? (...)"

"Com'è possibile che attraverso danze ed esercizi si possano trattare sintomi e malattie psicosomatiche e si riesca ad elevare la qualità della vita? (...)"

"Questi interrogativi possono ottenere una risposta quando si comprendono i fondamenti teorici del Sistema Biodanza.

“Le danze e le cerimonie di Biodanza sono state concepite al fine di indurre nuove forme di comunicazione, stimolare l'espressione dell'identità, realizzare una rieducazione affettiva, integrare l'unità organica e indurre processi di percezione ampliata e di coscienza etica.

“Biodanza dirige i suoi obiettivi verso le funzioni globali di integrazione.

Rolando Toro ne elenca dieci meccanismi di azione di Biodanza. Io descriverò soltanto quattro:

1. “Il meccanismo di azione fondamentale in Biodanza è la stimolazione di vivencia integrante mediante la musica, il canto, la danza e delle situazioni di incontro in gruppo. (...)”
“Le *vivencia* di Biodanza hanno un potere d'integrazione in se stesse e non hanno bisogno di elaborazione cosciente; esse sono un modo di cognizione a livello inconscio.” Questa affermazione racchiude un aspetto essenziale del metodo di Rolando Toro.
2. “Gli esercizi si organizzano per generare un “processo di cambiamento” individuale e comunitario. Per questa ragione, è importante la pratica continuativa di Biodanza fino a che si stabilizzino i suoi effetti.”
3. “Facilitazione dell'incontro in gruppo / Funzione relazionale”: Biodanza è un'attività di gruppo. Attraverso l'interazione con le altre persone si produce il processo di crescita. Biodanza (...) stimola (...) l'espressione dell'identità attraverso le relazioni umane (...)

Infine, ora possiamo approfondire ulteriormente il tema di questa conferenza:

4. **Meccanismi di Azione Terapeutica e di Riabilitazione Esistenziale della Biodanza:**

Scrive Rolando Toro: “Attraverso la trance è possibile ottenere il ripristino dei normali modelli di risposta fisiologica, quando questi sono stati sostituiti da altri modelli, disfunzionali, incorporati lungo la crescita condizionata da uno stile di vita patologico. Gli esercizi di regressione attraverso la trance hanno i seguenti effetti:

- 1) Ripristino dei modelli di risposta fisiologica.
- 2) Rinnovamento biologico: E' provato che ogni risposta emozionale influisce sui tre sistemi di integrazione organica. In particolare, l'azione di Biodanza si osserva nella regolazione della pressione arteriale (S.N.), nell'attivazione della funzione sessuale (S.E.) e nell'aumento del tasso di anticorpi nel sangue (S.I.).
- 3) Esperienza di rinascita: dopo una trance profonda, l'allievo di Biodanza può uscire con la coscienza ampliata al punto che la esperienza vissuta assume il carattere di auto - scoperta commovente. Certi aspetti dell'identità che rimanevano nascosti possono rivelarsi. E' un insight. Cambia il modo di auto – percezione, che diviene più profondo e appagante. Porta a una nuova comprensione. Nasce il bisogno di fare altre scelte.
- 4) Reparentalizzazione (ossia modificazione dei modelli di risposta acquisiti durante l'infanzia nella relazione con i genitori): questo meccanismo consiste nel sostituire progressivamente i valori culturali anti – vita, modificando

attitudini, atteggiamenti, modi di relazionarsi con gli altri, che abbiamo acquisito nell'ambito familiare. In particolare, parliamo dello stress della prima infanzia per abbandono materno o paterno, che ha impedito all'individuo di stabilire il 'vincolo primale'. Ne diviene un'identità debole, poco strutturata. Biodanza attua una compensazione di eventuali forme di carenza affettiva originarie nell'infanzia. Si propizia così un nuovo equilibrio affettivo. L'esercizio fondamentale è la **Regressione allo stato d'infanzia per accarezzamento del viso**. Chi offre le carezze assume simbolicamente il ruolo di padre o madre (se è uomo o donna), mentre chi è accarezzato assume il ruolo di chi è appena nato.

Conclude Rolando Toro: I meccanismi d'azione terapeutica della Biodanza agiscono stimolando la parte sana, le funzioni di integrazione. Così le difficoltà, i fallimenti – e perfino l'orrore che l'esistenza comporta – possono essere scongiurati, compensati e trasformati.”

Vado avanti. Nella **Dispensa per la Formazione di Operatori di Biodanza** intitolata **Biodanza Ars Magna** si legge: “Non è l'uomo al centro dell'universo, bensì la vita (...) l'apoteosi cosmica della bellezza e del terrore inenarrabile non è nostra, la grazia e l'amore sono forze che noi possiamo ricevere solo attraverso una percezione ampliata.

Se Biodanza ci conduce all'Arte del Vivere, c'invita alla gran danza cosmica, le sue risorse sono anch'esse universali: ritmo ed armonia musicale, movimento organico, creazione ed incontro amoroso.”

Rolando Toro ha sperimentato l'applicazione di Biodanza anche in ambito clinico a persone con malattie psicosomatiche, malattie psichiatriche, disturbi gastrointestinali, disturbi alimentari, sindrome di Parkinson, tra altre patologie. La ha chiamata **Biodanza Clinica** e la ha definita "Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale complementare alla clinica". Non la ha definita una terapia.

Rolando Toro collocando l'azione di Biodanza in relazione a malattia e a salute lo fa sottolineando la specificità della sua metodologia ovvero l'induzione di vivencia di integrazione e la rieducazione affettiva, in un contesto pedagogico.

Rolando Toro offre un'altra definizione di Biodanza: **“Una poetica dell'incontro umano”**. Quante coppie si sono formate nei corsi di Biodanza?! E quante se ne formeranno ancora?! La poetica dell'incontro favorisce questo: l'innamoramento e l'amore. Nella formazione di una coppia, entrambi gli individui abbandonano uno stato di solitudine e/o di incomprendimento, d'insoddisfazione, di frustrazione nel rapporto emotivo ed erotico con l'altro, e scoprono la comprensione, la complicità, la fiducia, la reciprocità, l'amore. E questo risultato porta in sé il sollievo di uno stato di sofferenza, qualcosa che potremo definire un effetto terapeutico, rischiando però di diminuire la portata di questa straordinaria possibilità di formare coppia su una base non verbale, affettiva.

Conosco tanti compagni e colleghi che hanno formato coppia con compagni o con alunni di Biodanza, primo in ordine Rolando Toro, poi anche io e tanti altri, un fatto così evidente che, in mia opinione, merita di essere sottolineato.

Rolando Toro non considerava la Biodanza una terapia ma non ha rinunciato a essa. Ha proposto il **Progetto Minotauro**, l'approccio terapeutico del Sistema Biodanza.

Attenzione colleghi che volete fare terapia: Qui siamo nell'ambito specifico! Nel libro **Progetto Minotauro**, nella Parte Prima, capitolo 1, si legge: "Il *Progetto Minotauro* permette la partecipazione del "malato di civiltà" al proprio processo di cura."

Ci accorgiamo che Rolando Toro non scrive "processo di crescita" ma "processo di cura". In questo nuovo contesto, cioè terapeutico, il partecipante è invitato a identificare le proprie PAURE culturali, e anche qui ci rendiamo conto che il lavoro sulle EMOZIONI è esplicito. PAURE che in seguito il conduttore proporrà di affrontare con una SFIDA. In questo modo, il partecipante attualizza il suo conflitto psichico. Questo è chiaramente fare terapia: cercare sollievo a una sofferenza e, possibilmente, guarire una malattia. Come già anticipato, qui trattiamo "malattie di civiltà".

Inoltre, uno dei temi centrali del Progetto Minotauro è "l'elaborazione della rabbia e della sofferenza". In questo contesto il lavoro sulle emozioni è esplicito.

La sfida ad una o più PAURE genera, solitamente, una vivencia molto più intensa di quelle vissute durante le sessioni di Biodanza. Vivencia che richiede più tempo e più cure per essere elaborata e assunta. Per questo è necessario praticare la Biodanza prima e dopo il Progetto Minotauro; entrambi formano un sistema di lavoro unico. La sfida agisce più in profondità riguardo all'esercizio di Biodanza. Il partecipante al Progetto Minotauro può sentirsi destabilizzato durante questo processo, perché aumenta molto il contatto con la propria vulnerabilità. In questo contesto, l'espressione del dolore è molto più intensa; i pianti, la disperazione, raggiungono livelli espressivi molto intensi.

Poeticamente, il Progetto Minotauro è un calarsi nel proprio buio profondo, per risalire poi portandosi alla luce.

Ho cercato di portare la vostra attenzione sull'azione terapeutica della Biodanza.

Nella mia anteriore conferenza per AIPOB, "Biodanza tra educazione e terapia", ho condiviso le mie difficoltà per comunicare la Biodanza. Ho iniziato a praticarla perché mi piaceva danzare in questo modo e perché non si parlava. Nel percorso per diventare operatore ho dovuto allenarmi in questa difficile funzione che è appunto saper comunicare la Biodanza, e continuo ad allenarmi.

Dal 2005 con una legge della Regione Lombardia in Italia abbiamo trovato un ambito professionale non sanitario dove esercitare: l'ambito delle Discipline Bionaturali, l'ambito delle pratiche del benessere. Lo considero un grande progresso per tutti noi operatori, giacché dagli inizi Rolando Toro aveva inserito la Biodanza all'interno della sua concezione di **Educazione Biocentrica**, quindi in un contesto pedagogico. Trovo professionalmente adeguato utilizzare un linguaggio diverso da quello della sanità e parlare, ad esempio, di stimolare le risorse dell'individuo, di stimolare le sue potenzialità.

Ad ogni modo, ritengo fondamentale che l'operatore abbia chiare le risposte che può attivare nei propri alunni con gli strumenti specifici di Biodanza, ovvero, l'espressione delle emozioni, quindi un effetto terapeutico.

Concludo con una poesia di Rolando Toro:

LA DANZA

*La danza si genera a se stessa
come un gelsomino
nella brezza invernale.*

*Sorge lieve all'inizio
e si trasforma in uragano
sostenuta appena per le braccia
che si sollevano.*

*Il frondoso albero del mondo
offre il suo frutto finale
il danzatore nel suo rito
di totale abbondanza.*

POESIA IN LINGUA ORIGINALE:

LA DANZA

La danza se genera a si misma
Como un jazmin
En la brisainvernal.

Surge leve al comienzo
Y se transforma en huracan
Sostenida apenas por los brazos
Que se alzan.

El frondoso arbol del mundo
Entrega su fruto final
El bailarín en su rito
De total abundancia.

Vi ringrazio per l'attenzione. Mi piacerebbe ricevere qualche domanda per scritto, nella chat

DOMANDE E RISPOSTE

Domanda 1) **I segmentari si possono proporre agli iniziati?**

Marcelo: Direi di sì. Tuttavia, bisogna osservare i partecipanti, se riescono a rafforzare la loro identità attraverso gli esercizi con musiche ritmiche fino al punto di riuscire anche a entrare in regressione spontaneamente quando proponiamo esercizi con musiche melodiche.

Domanda 2) **Anche l'Albero dei desideri potrebbe essere considerata un'estensione terapeutica di Biodanza?**

Marcelo: No. L'Albero dei desideri non è una estensione terapeutica di Biodanza. Secondo me, è una estensione che approfondisce il Sistema Biodanza. Rolando Toro diceva, già nel 1976 quando l'ho conosciuto, che Biodanza risveglia nuove motivazioni per vivere. L'Albero dei desideri approfondisce proprio questo, la connessione con i propri desideri, le motivazioni per vivere. Penso che sia necessario fare molta Biodanza prima di avvicinarci a questa estensione perché richiede un impegno maggiore.

Domanda 3) **Quando si vuole trasmettere il valore terapeutico della Biodanza, quali potrebbero essere le migliori parole per farlo?**

Marcelo: Io evito di parlare di questo. Ho fatto questa conferenza perché l'operatore abbia consapevolezza che la Biodanza ha effetti terapeutici e quindi che la manipoli, che usi gli strumenti della Biodanza con grande ampiezza di coscienza. Penso che proporre terapia con Biodanza non sia corretto. La Biodanza offre strumenti di un processo di crescita, di un processo di sviluppo umano. Si tratta di accompagnare le persone nel loro normale processo di crescita. Tutti cresciamo fino al giorno della nostra morte, quindi sempre abbiamo l'opportunità di esprimere nuove potenzialità, fino all'ultimo respiro. E la Biodanza lavora su questo, non per fare terapia. Per favore, non proponete terapia con Biodanza perché non è corretto. Lo scopo di questa conferenza è proprio questo: aprire gli occhi sul fatto che non è corretto proporre Biodanza come una terapia, non è corretto descrivere la Biodanza come terapia, non è etico. L'approccio terapeutico del Sistema Biodanza è il Progetto Minotauro.

Domanda 4) **Perché parlare di parte sana? noi siamo un tutto. Luce e ombra sono dentro di noi.**

Marcelo: E' vero ma la Biodanza lavora solo sulla luce, Biodanza pone l'attenzione sulla luce. Vi leggo il libro **Biodanza, il titolo Azione sulla parte sana**. Dice:

La vita umana è qualcosa di caldo e musicale, qualcosa di magnetico che cerca il contatto.

A questo si riferiva Antonin Artaud nel commentare la visione del cosmo degli indios

messicani: Per loro la vita è un focolare sussurrante, è un fuoco che risuona; e la risonanza del vivere raggiunge tutti i gradi del diapason.

Questo paragrafo è fondamentale ed è importante leggerlo bene tutto. Si intitola **Azione sulla parte sana dell'essere umano** ed è a pagina 39 del libro Biodanza edizione 2016.

Termino con l'ultima frase:

Secondo Novalis, il mistico poeta tedesco che annunciò la possibilità di una 'sociologia musicale', l'uomo potenzialmente possiede tutte le armonie e le risonanze dell'universo, ma nel mondo moderno vive oppresso da schemi rigidi; ha perso l'armonia, è un essere

angosciato. Risvegliare 'l'uomo musicale' che giace in ognuno di noi potrebbe essere il programma per l'avvenire.

Vi faccio l'esempio di una allieva che soffre di fibromialgia, alla quale ho fatto una breve intervista mentre mi preparavo per questa conferenza. Le chiesi come agisce la Biodanza su di lei. E mi rispose: Ho sempre notato che le cose buone, le cose belle, mi fanno dimenticare la mia malattia. Questo è estremamente curativo per me. Il lavoro che fa la Biodanza fa bene, sia per i movimenti ritmici e per quelli melodici, sia per l'atmosfera positiva che propone. Già arrivando alla sala mi sono dimenticata dei miei dolori.

Per chi non lo conosca i sintomi della fibromialgia: dolori costanti su tutto il corpo, mancanza di energia/stanchezza cronica, depressione reattiva. Questa persona sperimenta benessere già solo arrivando alla sala. Spero aver risposto.

Domanda 5) Biodanza non lavora col processo di cura ma piuttosto con il rinforzo dell'identità

Marcelo: E' vero, Biodanza non lavora come cura ma come processo di crescita, un processo di sviluppo umano, lavora sul rinforzo dell'identità. Questa differenza è importantissima. Chiaro che mi può rendere orgoglioso dire "io sono un terapeuta" ma NON SIAMO TERAPEUTI DI BIODANZA. Rolando Toro ci raccomandava caldamente di collocarci come insegnanti ed esseri umani, non come terapeuti. La grande differenza in questo sistema, la differenza tra alunno e professore, è solo che il professore conosce la tecnica. Ma ci incontriamo come esseri umani, tutto il tempo. Questo ha sorpreso e continuerà a sorprendere molti terapeuti che ritengono che è necessario mantenere una distanza, perché sono abituati a lavorare in altri sistemi dove la distanza ha un senso, ha un significato, ha una funzionalità.

Rolando Toro ci diceva che un professore di Biodanza deve essere un maestro nel feedback con l'alunno, nella relazione con l'alunno. Dobbiamo lavorare tantissimo su questo, e tutto il tempo. E' un lavoro complesso e importantissimo.

Domanda 6) Per fare terapia come per esempio nel Progetto Minotauro è necessario fare una diagnosi. Se l'operatore non impara a fare una diagnosi come può proporre il Progetto Minotauro come terapia?

Marcelo: Il metodo è spiegato nel libro Progetto Minotauro. Qui vi faccio una sintesi: si offrono dei questionari con elencate una serie di paure, suddivise per 4 frontiere: della Paura di Vivere, della Paura di Amare, della Paura di Esprimersi e della Paura del Primordiale. Il partecipante segnala le paure che sente in quel momento evolutivo, nel suo momento esistenziale. Poi il professore gli propone un breve colloquio per centrare la proposta. In seguito, gli propone un esercizio che chiamiamo sfida, perché l'alunno la affronta da solo davanti al gruppo. La sfida comunque ha una struttura integrante. Nell'affrontare una paura, si stimola il coraggio nel partecipante. Si fa in modo che la persona agisca sempre in autonomia. Non si lavora con diagnosi, non si fa diagnosi. Si evidenziano le paure attuali. Poi si affronta una o più paure con una sfida. Il risultato è il piacere. Dopo la sfida il partecipante percepisce piacere, a volte subito, a volte dopo qualche minuto. Quindi la gestalt si chiude, non resta aperta.

Ovviamente c'è una formazione specifica per poter proporre il Progetto Minotauro.

Domanda 7) Il libro di Viviana Luz Toro Matuk è disponibile nelle librerie in Italia?

Sì, sul sito dell'editore Mimesis ci sono i riferimenti.

E` disponibile anche in Amazon, in versione cartacea e in e-book

<https://www.amazon.co.uk/Eстетica-Antropologica-Toro-Matuk-Viviana/dp/8857580628>

Domanda 8) Comunicare la Biodanza può essere molto impegnativo

Marcelo: sì, è vero, non è facile ma il primo passo è usare le parole più semplici, che è un sistema di integrazione umana, una disciplina per favorire il benessere, che usa la musica, il movimento, il canto e la relazione con i partecipanti, che è una rieducazione all'affettività. Non complicarti la vita con altri concetti, prendi quelli che ci sono e falli tuoi. Prendere quello che Rolando ha detto e farlo proprio. Lo sforzo è questo: farlo proprio. Superare i propri pensieri e incorporare la proposta di Rolando. Mi rendo conto che la fatica è proprio questa. Perché è più facile portare avanti la propria idea. Questo succede in tutti gli ambiti, anche in Biodanza. Quando uno porta avanti la sua idea di Biodanza, il rischio è di deviare.

Domanda 9) Può essere che Rolando non l'abbia definita terapia perché la terapia normalmente ha una fine mentre la Biodanza si approfondisce ed è infinita?

Marcelo: No, la Biodanza non è infinita, non può essere infinita. Il corso di Biodanza ha una durata di 2 o 3 anni come scrive Rolando nella Metodologia. È vero che serve insistere nella vivencia ma questo non vuol dire che diventa infinita. La Biodanza ha un obiettivo, che è favorire la crescita, accompagnare la crescita. Favorire e accompagnare la crescita è l'obiettivo di Biodanza. Non è etico proporre un'attività infinita.

Infinita lo dicevo nel senso che è una crescita e sviluppo personale che continua perché abbiamo sempre qualcosa da imparare.

La crescita e lo sviluppo personale è infinito finché dura, mentre vivo, finché sono vivo. Rolando metteva enfasi in questo: Sentire la vita che è in ciascuno, fino all'ultimo respiro. La sofferenza, soprattutto la sofferenza psichica, ci fa sperimentare come se fossimo fermi, come non in movimento, bloccati. Invece con Biodanza impariamo che la vivencia è qui, a nostra disposizione, facendo un movimento, danzando una musica, uscendo fuori all'aria aperta, entrando in contatto con la natura, incontrando una persona, parlando con qualcuno: La connessione con la vita si può riattivare. Serve essere consapevoli che la connessione con la vita è nelle tue mani, e non nelle mani di un altro. Dipende da te riattivarla, riconnetterti. A volte può essere un impegno. Bisogna iniziare con le cose piccole; dopo arriveranno i frutti.

Un'altra cosa che mi viene in mente è la dimensione dei cambiamenti. Quando siamo in salute, e tutti noi siamo abbastanza in salute se consideriamo le persone che soffrono molto, o che sono nati con malformazioni o che hanno avuto incidenti e soffrono anche corporalmente. Noi "sani" abbiamo a volte impulsi megalomani, pensiamo di poter fare tante cose. E' vero che possiamo fare tante cose ma la megalomania ci scappa e ad un tratto ci possiamo sentire persi. Un esercizio quotidiano che possiamo fare è tornare sul piccolo, tornare alle piccole cose e riconnettersi con il fatto che la vita è un processo e non una sequenza di eventi. Vi propongo di smettere di cercare cambi grandi e, invece, di vedersi inseriti in un processo vitale continuo, con i suoi saliscendi, con i suoi chiaroscuri.

Domanda 10) grazie mille per ricordare il ruolo della TRANCE! domanda: in gruppo principianti quanto lavoro sul polo IDENTITA è necessario prima di proporre la TRANCE RITMICA? o, riformulando, è corretto, come ho visto fare, proporre trance ritmica durante il primo anno di settimanale, al primo passaggio della linea della trascendenza? Sempre riformulando: quali segnali di integrazione attenderesti prima di proporre la Trance ritmica?

Marcelo: Rolando Toro aveva smesso di proporre trance ritmica molto tempo fa. Purtroppo alcuni colleghi rimangono legati a quanto avevano imparato, non si sono aggiornati e continuano a proporre la trance ritmica. Mi dispiace ma la trance ritmica non è nell'Elenco ufficiale degli Esercizi di Biodanza pubblicato nel 2009. Siamo nel 2023. Molti colleghi avevano smesso di partecipare ai corsi di Rolando Toro, mentre lui continuava ad aggiornare la teoria e la metodologia di Biodanza.

Per quanto riguarda l'attività di Biodanza: bisogna prima rafforzare l'identità dei partecipanti, e solo dopo indurre la regressione. Tutto questo processo deve essere proposto con progressività. Come suggerisce Rolando Toro, nella seconda parte della sessione pratica bisogna proporre prima la fluidità e l'estensione, e solo successivamente i movimenti segmentari e gli esercizi di respirazione. Innanzitutto, si tratta di incoraggiare a danzare, affinché le persone sentano il piacere di danzare con il ritmo e con la melodia. Solo dopo proporremo la regressione. Alcuni dei segnali che osservo sono il rilassamento del viso durante la fluidità. Già nella fluidità appare una piccola regressione ma non la consegnammo. Già nell'incontro può apparire una piccola regressione, nella misura in cui ci si arrende, ci si lascia andare. Una meravigliosa regressione integrativa può manifestarsi in una Ronda di culla. Quindi, osservo i segnali di una tendenza spontanea alla regressione, prima di approfondire con esercizi specifici di regressione.

Domanda 11) **Marcelo, ci puoi spiegare la funzione del canto in Biodanza?**

Marcelo: ad esempio il **Canto del nome di un compagno**, che è un esercizio che può essere proposto anche ai principianti, non all'inizio perché non è un esercizio facilissimo ma prima si può proporre, ad esempio, **L'espressione del proprio nome** al centro della Ronda. Non è un canto ma è un'espressione vocale, e la voce è l'espressione più intima di sé stessi. A molti è capitato di ascoltarsi su qualche registrazione e di non riconoscersi. Non piace quello che sentiamo. Perché? Perché ci tocca profondamente. Penso sia un bell'esercizio continuare ad ascoltarci fino ad assumere che "questo sono io". Ci sono poi esercizi con la voce come i Cori Ritmici: questi possono essere proposti anche ai principianti.

Domanda 12) **L'accarezzamento anonimo delle mani in gruppo di 5 si può proporre ai principianti?**

Certo che sì ma non al principio, un po' avanti nel tempo. Tuttavia, prima di proporre qualsiasi esercizio di contatto, i partecipanti del gruppo devono aver manifestato spontaneamente il desiderio di avvicinarsi, di scambiare contatto tra loro. Io lavoro molto sull'integrazione: del movimento, degli sguardi, degli incontri delle mani... anche dei bacetti quando sorgono spontanei. Le persone che già fanno Biodanza, a volte entrano in un gruppo di principianti e si mettono a distribuire baci come se fosse la cosa più naturale del mondo, e i principianti si spaventano e poi scappano. Bisogna stare molto attenti al contatto, attentissimi. Nel contesto sociale diffondere immagini di persone accarezzandosi, toccandosi, baciandosi, abbracciandosi, ha fatto perdere moltissimo l'apprezzamento della Biodanza. Molte persone intelligenti, sensibili, si sorprendono con la diffusione di immagini di intimità, perché i fatti dell'intimità vanno conservati nell'intimità. Se potete comprendere questo, abbiamo fatto un passo enorme.

Quindi prima di proporre maggiore contatto, osservate se le persone si avvicinano spontaneamente. L'operatore di Biodanza deve essere un maestro dell'osservazione e dell'ascolto. Per esempio, ad un tratto qualcuno dice 'bacio' e, in quel momento, un altro ascoltandolo fa una faccia di disgusto. Tu operatore devi poter vedere e comprendere questo segnale. Allora hai il termometro della situazione. Quella persona che ha espresso

disgusto, io penso che viene a Biodanza perché le piace danzare e anche perché le piacerebbe scambiare maggior contatto, abbracci e baci con i compagni. Ma al momento non ha raggiunto la maturità per farlo. Ha bisogno di fare più esperienza di danzare vicina agli altri, di guardarsi e scambiare sorrisi con gli altri, di incontrarsi con gli altri, di esercitare il feedback. Tu come operatore hai bisogno di molta pazienza. Rolando Toro condivideva questa frase del poeta Rainer Maria Rilke: "Pazienza è tutto". Per me è vero. Tutto è pazienza. Quando perdi la pazienza succedono i disastri, gli incidenti, le guerre. E poi c'è questa frase, culturale, terribile a mio avviso: "la pazienza ha un limite". Nooooo. Non poniamo limite alla pazienza. Pazienza è tutto. E ve lo dice uno che la perde ;) ma poi la recupero. Non è un problema perdere la pazienza, il problema è non recuperarla.

Domanda 13) Il fatto di essere svincolati dal termine terapia ci rende liberi di esprimerci e aiutare ad esprimere le potenzialità.

Marcelo: Brava Angela, mi piace molto questa affermazione. E' un'ottima osservazione. Facendo terapia ti stai mettendo un limite, ti proponi di risolvere un problema, e una volta risolto il problema non hai più nulla da fare. Ed inoltre, vediamo se riesci a risolverlo il problema. E ve lo dice uno che ha fatto molta psicoterapia, oltre che molta Biodanza. Mi ricordo una volta che Rolando mi disse: "Marcelo conosco due tipi di problemi: quelli che hanno soluzione e quelli che non ce l'hanno". Ci sono problemi che non hanno soluzione, quindi bisogna convivere con essi.

Un altro aspetto collegato a questo è la persona che viene e mi dice "non trovo la persona che fa per me, tutti hanno qualche difetto". Ma dai, è ovvio, tutti abbiamo dei difetti, non incontrerai mai la persona perfetta, senza difetti. Rolando ci diceva che ogni giorno abbiamo almeno 10 opportunità di incontrare l'amore, di incontrare una persona da amare e che ci ami. Ma il problema è che non la vediamo. Quindi è un problema di percezione. Abbiamo tanti problemi di percezione. Il mondo è bellissimo, la vita è meravigliosa... ma noi ci lamentiamo spesso. E' un bell'esercizio quello che propone Rolando Toro con la Biodanza: attuare sulla parte sana. Ma richiede impegno. Il cammino esiste, bisogna solo transitarlo, mettersi in cammino.

Domanda 14) Come guidiamo le emozioni come il provare paura nella danza di connessione con il primordiale, fluttuare nel liquido amniotico? sentimenti di paura

Marcelo: Questi sono esercizi impegnativi, indicati per allievi avanzati. Io non ricordo aver sentito paura facendoli. Se un allievo tuo ha provato paura facendoli, forse sono stati proposti in un momento inadeguato. Mi sento di dirti questo.

Quali sono i segnali di paura normale negli allievi di Biodanza? Sudano le mani, evitano lo sguardo, tremano le gambe. Non sono cose eclatanti, sono cose piccole ma bisogna stare attenti per accompagnare quella persona che sta manifestando paura ma non perché tu proponi chissà quale esercizio. Sente paura normale: di condividere uno stesso spazio fisico, vicino ad altri poco o per nulla conosciuti, danzando e scambiando gesti, sguardi, contatti.

Se proponi un esercizio per avanzati a un principiante, è ovvio che senta paura.

Bisogna essere un maestro in tutte le professioni, anche un falegname se non fa bene il suo lavoro, può creare guai. Lavorando con persone, un errore grande può creare problemi importanti. Serve essere molto umili, non proporre terapia, non proporre esercizi fuori tempo. Studiare, leggere, chiedere alle persone che ti hanno preceduto e che hanno più esperienza di te... Io riempivo di domande Rolando Toro, e lui le rispondeva, e mi apprezzava.

Domanda 15) **Quando e dove ci sono i corsi di formazione per esempio nelle estensioni “Albero dei Desideri” o “Progetto Minotauro” etc.**

Marcelo: cari colleghi, entrate nei siti delle scuole per consultare questo, o nelle vostre associazioni se le scuole passano loro i dati. Tenete presente che sono solo le Scuole di formazione di facilitatori di Biodanza che possono impartire corsi di formazione aggiuntivi. Una formazione nelle Estensioni e Applicazioni di Biodanza può proporla solo una Scuola di Biodanza autorizzata dai due enti presenti attualmente nel mondo: BRT Biodanza Rolando Toro e IBFed Federazione Internazionale di Biodanza.

Non fate corsi di formazione con un docente libero, fuori da una Scuola di Formazione di Operatori di Biodanza. Deve essere in un contesto professionale autorizzato, che sono appunto le scuole di Biodanza.