

Dieci buone ragioni per praticare Biodanza.

Articolo di Simona Malta per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data 13 aprile 2017 sul sito www.biodanzaitalia.it



Ultimamente leggo sul web e sulla carta stampata tantissimi articoli di liste. Le dieci spiagge più belle del mondo da visitare, le cento cose da fare prima di morire, le cinque regole per restare giovani... Le liste non mi annoiano mai e spesso mi fanno riflettere. Così ho cominciato a pensare alle dieci buone ragioni per cui secondo me bisognerebbe praticare biodanza ed è uscita questa lista. Con buona probabilità queste dieci ragioni potranno non rappresentare il sentire di tutti... così ti invito, lettore e biodanzante, a scrivermi (redazione@biodanza.it) le tue buone ragioni per praticare biodanza: i risultati potranno diventare una nuova lista che pubblicheremo sul nostro sito.

1. **Per ballare, muoversi!** Biodanza è movimento. Una sessione di biodanza dura circa due ore e, dopo una prima introduzione verbale e la condivisione delle proprie esperienze nel gruppo, si danza. Sono invitata a esprimere la mia emozione con il movimento tenendo conto delle mie capacità, cercando di restare in contatto con il piacere e senza introdurre sforzo.
2. **Per imparare a rallentare.** Con la Biodanza ho imparato il piacere di entrare in un tempo dilatato, dove la sensibilità è amplificata e posso incontrare l'altro con maggiori cura e attenzione, avvertendo una connessione profonda con l'universo, la totalità. Ho acquisito progressivamente la capacità di prendermi il tempo per rigenerarmi e acquistare nuove energie.
3. **Perché mette allegria, per restare giovani.** Danzare in connessione con il piacere del mio movimento entrando nell'intensità della danza nel qui-e-ora mi fa sentire più leggera e mi libera della pesantezza della vita di tutti i giorni. Con la Biodanza ho iniziato quindi a vivere il mio corpo in modo gioioso: emerge in me una "luce interiore" che è una fonte di giovinezza a cui posso attingere in ogni momento.
4. **Per incontrare nuovi amici.** La Biodanza si pratica in gruppo, non è possibile fare Biodanza da soli. Nella sala di Biodanza incontro i compagni del gruppo generalmente senza sapere nulla di loro, da dove vengono, quali sono le motivazioni che li hanno portati lì, i loro desideri, le loro esperienze: sono nella condizione ideale per potermi presentare al gruppo per quella che sono tramite il solo movimento, posso preferire di non parlare della mia vita ed esprimere nella condivisione verbale solo le emozioni che ho vissuto durante la danza. Questa condizione ha creato per me le basi per un incontro "genuino". Nella sala di Biodanza ho incontrato amicizie per la vita.
5. **Per guardarsi negli occhi.** Fin dai primi gruppi di Biodanza che ho frequentato ho vissuto l'emozione profondissima generata dall'incontro del mio sguardo con lo sguardo di un compagno. Succede qualcosa di incredibile per questo mondo abituato a non guardarsi negli occhi: "Sono stato

guardata veramente, per la prima volta dopo tanto tempo". Sentirmi riconosciuta per quella che sono, semplicemente come essere umano è quello che forse più desidero. Ogni giorno.

6. **Per abbracciare ed essere abbracciati.** Anche l'abbraccio che si pratica nella sala di Biodanza risponde ad una mia esigenza profonda che prima non avevo riconosciuto. In questa società della prestazione, dell'essere efficienti, l'abbraccio è relegato a pochi momenti di intimità, oppure è riservato ai nostri bambini o in qualche fugace saluto con la pacca sulla spalla. In modo naturale, guidata dall'emozione e con la sensibilità amplificata, generata dalla danza di una sessione di Biodanza, incontro l'altro ora con la mia fragilità dandomi il permesso di essere accolta, ora con la mia forza scoprendo di essere accogliente. Imparo, nell'abbraccio a essere un essere umano pulsante, vivo, a contatto di un altro essere umano altrettanto pulsante e vivo.
7. **Per imparare a dire no.** Praticando Biodanza ho iniziato a percepire maggiormente me stessa in relazione con i compagni del gruppo. Il primo abbraccio nella sala, anche senza saperlo, è stato un abbraccio verso me stessa. Attraverso la percezione del nostro valore ho iniziato a sentirmi libera di dare un limite all'altro e di potere accogliere, specularmente, il limite dell'altro. Ho acquisito progressivamente autostima imparando a dire no alle situazioni di disagio che non mi danno piacere e a chiedere rispetto.
8. **Per imparare a dire sì.** Con la pratica di Biodanza ho imparato anche a cogliere le occasioni, a dire sì alla vita. Ho iniziato a muovermi nella direzione di ciò che porta piacere e gioia nella mia vita. In una cultura che premia la sofferenza e il sacrificio, del "prima il dovere e poi il piacere", dire sì al piacere significa uscire dalla depressione, muoversi verso la propria realizzazione personale. Siccome con la Biodanza è rafforzato il vincolo con l'altro e l'universo, la scelta per il proprio piacere non è fine a sé stessa ma si esprime nel rispetto per gli altri e per l'ambiente che ci circonda.
9. **Per esprimersi e scoprire la propria creatività.** Rolando Toro, l'inventore della Biodanza (Cile, 1924 – 2010) credeva nella capacità creativa di ogni essere umano e ha concepito la Biodanza come strumento per poter esprimere la naturale potenza creatrice di ognuno. Diceva Rolando Toro: "La creatività è un'estensione del processo di vivere". "La vita umana può somigliare così a un albero che sorgendo dal seme diventa forte e fecondo, nutrito dalla saggezza immemore dell'amore. Fiorire e fruttificare, in modo tanto generoso, che i suoi rami si spezzano per il peso dei propri frutti". Essere creativi non è appannaggio degli artisti, di una classe elitaria: con la pratica di Biodanza ho imparato che le soluzioni che trovo ai piccoli e grandi problemi quotidiani sono gesti creativi che hanno un valore. Inoltre nella sala di Biodanza ho iniziato a liberarmi dal giudizio estetico: l'accesso una modalità inedita di espressione con il gesto e la danza e ha aumentato la mia padronanza nel linguaggio corporeo.
10. **Per vedere il mondo con occhi nuovi.** In un percorso di Biodanza progressivamente ho iniziato a sentirmi via via più leggera, più presente a me stessa, ho acquisito autostima e oggi sono più in grado di farmi rispettare, di chiedere accoglienza e di accogliere l'altro a mia volta. Ogni proposta di Biodanza è pensata per esprimere rispetto e cura per la vita. La danza dà accesso al senso di appartenenza al cosmo e all'umanità intera. Fare violenza alla vita significa fare violenza a me stessa. Per questo ho iniziato a guardare me stessa e l'altro con comprensione, con coscienza dei miei limiti e di quelli altrui, e ho iniziato rispettare l'ambiente a partire dai semplici gesti quotidiani.