

**1° Convegno Nazionale organizzato da “Officina Salute”
il 22 ottobre 2010 a Milano**

*Relazione presentata da Dr.ssa Cinzia Pattoni
psicomotricista, diplomata alla Scuola di Rolando Toro*

BIODANZA UNA SOCIOLOGIA DELLA FELICITA'

Biodanza è un sistema di integrazione e sviluppo dei potenziali umani attraverso la danza, la musica e le situazioni di incontro in gruppo.

Integrazione significa coerenza e unità all'interno delle differenti funzioni organiche e psichiche: l'uomo contemporaneo è dissociato a livello motorio emozionale e organico; mentre sente una cosa ne pensa un'altra e ne realizza ancora una differente, la sua esistenza non è più autentica. È frammentata. Questa situazione lo conduce a depressione, allo stress, alla distruttività.

Sviluppo dei potenziali umani significa semplicemente permettere una espressione genetica delle nostre immense capacità affettive, intellettuali ed espressive.

Biodanza stimola, attraverso la musica e situazioni di incontro in gruppo, tanto l'integrazione quanto lo sviluppo dei potenziali innati dell'individuo. Una definizione più globale potrebbe essere: *Biodanza* una poetica dell'incontro umano che permette l'espressione dell'identità e il piacere di vivere. Gli esercizi di *Biodanza* sono organizzati a partire da un Modello teorico basato sulle scienze biologiche. Il paradigma filosofico fondamentale è il principio biocentrico l'intero universo, compresi gli esseri umani, è organizzato in funzione della Vita. All'interno di questa concezione si vuole recuperare il senso della sacralità della vita. Se la nostra cultura ha scelto dei valori che conducono alla distruzione e alla morte, *Biodanza* propone una cultura per la Vita, una nuova visione dell'esistenza. In questo senso si può dire che questa visione costituisce una forma di ecologia umana basata su una percezione della vita come esperienza suprema.



Concetti strutturali della *Biodanza*: integrazione del corpo nel processo di trasformazione

Tutto il processo di trasformazione deve coinvolgere il corpo ai suoi diversi livelli: neurologico, endocrino, immunologico ed emozionale. Il concetto tradizionale che sia sufficiente tornare coscienti dei propri conflitti dell'inconscio per curare disagi psicologici, lascia spazio al dubbio. L'essere umano è una totalità e tutte le terapie che escludono la corporeità sono dissociative.

Il Gruppo

Il **gruppo** è essenziale nel processo di trasformazione perché induce nuove forme di comunicazione e di **vincolo affettivo**. Il gruppo è una matrice della rinascita nel quale ciascun partecipante incontra il **contenitore affettivo** e il permesso e il permesso per il proprio cambiamento. Durante un secolo di psicoterapia si è concentrato l'interesse nell'individuo come essere isolato, oggi prendiamo in considerazione la possibilità che non esiste la possibilità di una evoluzione solitaria. Martin Buber, Pichon River, James Hillman e Kenneth J. Gerner hanno sviluppato la ricerca sull'uomo come **essere relazionale**. È la nascita dell'**uomo ecologico**. La presenza del simile modifica il funzionamento delle persone in tutti i loro livelli organici ed esistenziali.

La priorità della *vivencia*



L'emozione e la **vivencia** (termine investigato per primo dal filosofo Dilthey come ... **attimo vissuto nel qui ed ora** ...) rappresentano il principio regolatore delle funzioni neurovegetative, intensificandole o moderando la loro attività. Le emozioni regolano e sono al tempo stesso regolate dal sistema limbico-ipotalamico, attualmente chiamato **Sistema Integratore Adattativo Limbico Ipotalamico (SIALH)**. L'integrazione dei sistemi è sinonimo di cura e salute. Il cervello, il corpo e la mente sono una cosa sola, inconcepibile separatamente. La mente risiede in ogni cellula del nostro corpo.

La *vivencia* di piacere, entusiasmo, amore, vanno ad operare sulla totalità dell'organismo. In Biodanza, nel processo di integrazione, si dà la priorità alla *vivencia* solo successivamente alla coscienza, ed infine al secondo sistema dei segnali: il linguaggio.

La musica

La **musica** è lo strumento di mediazione all'interno dell'emozione e del movimento corporeo. La musica è un linguaggio universale accessibile a tutti. La sua influenza giunge direttamente all'emozione senza passare per i filtri analitici del pensiero. L'identità è permeabile alla musica e per questo si può esprimere attraverso di essa. La musica stimola una danza espressiva, una comunicazione affettiva e la *vivencia* di sé stessi.

La carezza, empatia ed intelligenza emotiva

La carezza è uno degli strumenti fondamentali in *Biodanza*. Le Terapie Tradizionali in genere possiedono un'alta tecnologia e una semantica sofisticata, ma una completa mancanza di dialogo affettivo.

La carezza induce trasformazioni a livello **organico** ed **esistenziale**. Una delle necessità più urgenti è quella di sviluppare il potenziale affettivo dell'essere umano sia a livello individuale che collettivo. Abbiamo la necessità di realizzare una poetica delle relazioni umane, una nuova percezione della vita, il senso di appartenenza all'unità della specie umana.

Il cambiamento dello stile di vita

L'obiettivo finale della *Biodanza* è il produrre **modificazioni stabili dello stile di vita** ed elevarne la qualità. Il concetto di **rinascita** in *Biodanza* implica un rinnovamento esistenziale dove voglio vivere? Come voglio vivere? Con chi? Quali compiti voglio svolgere nella mia vita?

La *Biodanza* stimola il coraggio per arrivare a realizzare i propri obiettivi interiori. A riprogrammare il proprio progetto esistenziale.

Foto in alto: Cinzia Pattoni

Foto in basso: un momento di incontro di Biodanza