

I SETTE POTERI DELLA BIODANZA

Il risultato pedagogico e terapeutico di Biodanza si deve ai suoi effetti *sull'organismo come totalità e al suo potere di riabilitazione esistenziale*, e sono i seguenti:

1. potere musicale,
2. potere della danza integrativa,
3. potere della metodologia vivenziale,
4. potere della carezza,
5. potere della trance,
6. potere dell'espansione di coscienza,
7. potere del gruppo.

Ciascuno di questi ha, per se stesso, un effetto trasformatore. In relazione a un insieme coerente, mediante un modello teorico scientifico, costituiscono un gruppo di ecofattori di straordinari effetti, capaci di influire anche sulle linee di programmazione genetica.

1. Potere musicale:

Orfeo inaugurò in Occidente il mito del "potere musicale". Mediante musica integratrice, con la liradi Apollo, era capace di influire sulle leggi della natura e sulle misteriose regole che organizzano la vita. Sotto l'influenza della sua musica Orfeo poteva fare fiorire gli alberi in inverno e tranquillizzare gli animali selvatici.

Da tempi immemorabili, il potere musicale è conosciuto in Giappone, Cina ed altri paesi orientali. L'uso della musica per gli sciamani, monaci tibetani e danzatori sufi per invocare le forze di guarigione e vincolo cosmico, è anche molto conosciuto dagli antropologi.

Attualmente la ricerca scientifica in Musicoterapia e in Psicologia della Musica conferma l'efficacia del potere musicale. È sufficiente menzionare Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhim e Michel Imberty per comprendere che la musica non solo si vincola con le aree percettive della sensibilità e della innovazione, ma possiede anche potere di trasformazione su piante, animali e, specialmente sugli esseri umani.

Alfred Tomatis ci insegna che "ascoltare l'universo" apre la percezione in tutte le sue dimensioni e ristabilisce i vincoli essenziali con l'ambiente e con le persone.

Don Campbell ha scoperto alcuni effetti specifici di certe musiche di Mozart, capaci di stimolare funzioni cognitive e percettive. "L'effetto Mozart" può estrapolarsi anche in "Effetto Vivaldi", "Effetto Bach" o "Effetto Debussy".

Yehudi Menuhim ha studiato le relazioni fra musica e neuroscienze, comprovando gli effetti della musica nelle funzioni neurofisiologiche e nel comportamento dei bambini.

Michel Imberty, uno dei maggiori specialisti in semantica musicale, ha fatto l'analisi di diversi temi musicali e del loro significato emozionale.

Ricerche sulla semantica musicale sono state realizzate da Gundlach (1935), Hevner (1936), Campbell (1942) e Watson (1942). Molti altri ricercatori odierni hanno comprovato gli effetti della musica sugli organismi vivi.

In Biodanza la musica è rigorosamente selezionata per stimolare ecofattori relazionati alle cinque linee di vivencia.

Denominiamo "musica organica" quelle che presentano attributi biologici: fluidità, armonia, ritmo, tono, unità di senso ed effetti cenestesici; queste hanno il potere di indurre vivencias integrative.

Dato che la musica può risvegliare vivencias intense, la sua selezione obbedisce a criteri semantici, ossia ha significati tematici, emozionali e vivenciali. La musica può risvegliare emozioni sentimentali, erotiche, euforiche, nostalgiche, ecc. le quali, nell'essere danzate, si trasformano in vivencias.

2. Potere della danza integrativa

Biodanza possiede un repertorio intorno a 250 esercizi e danze la cui finalità è attivare i movimenti umani in forma armonica e integrativa; non esistono movimenti dissociativi in Biodanza. Contiamo su un insieme di esercizi di integrazione sensorio-motoria, affettivo motoria e di sensibilità cenestesica; un altro insieme di esercizi è formato dalle danze semplici che stimolano le vivencias di vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza.

Durante la pratica di Biodanza la musica si trasforma in movimento corporeo, come a dire "siincarna", e il ballerino entra in vivencia. Dalla combinazione musica-movimento-vivencia si scatenano cambiamenti sottili nel sistema limbico-ipotalamico, neurovegetativo, immunologico e nei neurotrasmettitori.

Tutte queste danze sono ecofattori con gran potere di deflagrazione vivenziale, si potenziano reciprocamente e il loro effetto è la omeostasi delle funzioni organiche, la regolazione del sistema integrativo-adattatore- limbico-ipotalamico e la elevazione della qualità di vita nel senso di pienezza e gusto di vivere.

3. Metodologia Vivenziale:

La metodologia di Biodanza è orientata alla deflagrazione di Vivencias integrative, capaci di superare le dissociazioni indotte dalla nostra cultura.

Attualmente un gran numero di persone vivono stati di dissociazione psicosomatica. Pensano in un modo, sentono in forma differente e agiscono in modo dissociato da ciò che sentono. La unità della nostra esistenza è permanentemente in crisi. E' attraverso delle vivencias che si perfeziona l'unità neurofisiologica ed esistenziale dell'essere umano.

La vivencia è la sensazione intensa di essere vivo "qui e ora" e possiede forti componenti cenestesiche ed emozionali. Le vivencias hanno diverse matrici emozionali, tali come euforia, erotismo, tenerezza, pace interiore, ecc., questo contribuisce all'espressione autentica dell'identità.

La vivencia è diversa dall'emozione: *Emozione* è una risposta a stimoli esterni e scompare quando questi cessano. *La vivencia* è un'esperienza che abbraccia l'intera esistenza, possiede effetti profondi e duraturi poiché l'organismo partecipa come totalità ed induce il sentimento di essere vivo, trascendendo l'ego. E' un'esperienza "qui e ora".

Risvegliare vivencias, che ci permette di essere noi stessi, costituisce una nuova epistemologia. Le nostre intense motivazioni istintive e affettive sono inibite dalle regole culturali. Le vivencias profonde che impegnano l'unità del nostro psichismo sono la forza originaria della vita.

L'approccio razionale ai nostri conflitti non risolve a fondo i disturbi dissociativi; avere coscienza dei nostri conflitti non modifica il comportamento. E' la vivencia di essere vivo, la percezione cenestesica del nostro corpo e, infine, la possibilità di "essere autenticamente noi stessi" che permette un'esistenza integrata e sana. Per questo motivo non utilizziamo l'analisi dei conflitti, ma stimoliamo la parte sana della nostra identità attraverso vivencias intense "l'istante è l'unico luogo dove si può vivere".

La metodologia vivenziale permette il processo di integrazione: Biodanza è, per definizione, un sistema di integrazione dei potenziali umani. Integrazione significa "coordinazione dell'attività all'interno di diversi su-sistemi per ottenere il funzionamento armonioso di un sistema maggiore". La vivencia è l'agente essenziale di integrazione dell'unità funzionale: "abitiamo nel qui e ora, in un tempo cosmico".

4. Potere deflagratore della carezza:

"Biodanza è una poetica dell'incontro umano"

La connessione con le persone è essenziale in tutti gli atti di riabilitazione o cura, non esiste crescita solitaria (le tecniche mistiche o terapeutiche di carattere solipsista sono un inganno. Il contatto con altre persone è ciò che permette la crescita.

La connessione verbale è insufficiente: E' necessario il contatto, la danza in coppia o collettiva e il compromesso corporale all'interno di un contesto sensibile, sottile e in feed-back.

Sugli effetti terapeutici e pedagogici della carezza, attualmente esistono molteplici ricerche scientifiche. Centinaia di autori hanno scoperto che il contatto valorizza e dà contenimento affettivo alle persone. Ciò nonostante non basta il contatto, è necessaria la connessione, ossia qualunque forma di vincolo fisico è motivato da una forza affettiva sincera.

Esistono fondamenti scientifici rispetto alla terapia del contatto. Possiamo menzionare, fra numerosi ricercatori, i seguenti: S.F. Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby, ecc.

La carezza, pertanto, non è solo contatto ma connessione. Le terapie che non hanno compromesso corporale sono dissociative, in quanto esse lavorano solo a livello della coscienza e non nelle vivencias significative di amore e comunione.

L'affettività, nucleo centrale di tutte le terapie, include: la connessione, la compartecipazione, il "NOI" di Martin Buber.

5. Potere della trance

La trance è uno stato alterato di coscienza che implica la diminuzione dell'ego e la regressione al primordiale, all'origine, in un certo modo agli stati perinatali. Si tratta di un fenomeno di regressione agli stati iniziali dell'esistenza.

Gli effetti della trance sono il rinnovamento biologico, poiché durante questo stato si riscrivono le condizioni biologiche dell'inizio dello sviluppo umano (metabolismo più veloce e risveglio della percezione cenestesica) e le prime necessità di protezione, nutrimento e contatto.

Per questa ragione, gli esercizi di trance in Biodanza permettono la riparentalizzazione, ossia il "nascere di nuovo" dentro ad un contesto di amore e di cura. Molti adulti hanno dentro di loro un bambino ferito, un bambino abbandonato, senza amore. La riparentalizzazione permette di curarlo in cerimonie di trance e rinascita.

Nei mezzi del Sistema Biodanza, possiamo fare affidamento col metodo innovatore di "trance disospensione", che permette di avere un accesso allo stato di trance in forma progressiva e di dolce abbandono.

6. Potere dell'espansione della coscienza

L'espansione della coscienza è uno stato di percezione ampliata che si caratterizza per ristabilire il vincolo primordiale con l'universo. Il suo effetto soggettivo è un sentimento di unità ontocosmologica e allegria trascendente.

Biodanza induce stati di espansione di coscienza mediante musiche, danze e cerimonie di incontro. Avere accesso all'"esperienza suprema" richiede una preparazione previa e un livello superiore di integrazione e maturità. I procedimenti che utilizziamo per indurre cambi progressivi di stato di coscienza sono:

Esercizi per ampliare la percezione della natura e delle persone attraverso i cinque sensi,
"lettura dell'anima" mediante la percezione del viso dei compagni dopo la trance,
esercizi di piacere cenestesico per diminuire l'intervento dell'ego,
esercizi di fluidità lenta con abbandono,
esercizi di estasi e di intasi.

Diverse tecniche psicoterapeutiche e di crescita interiore utilizzano droghe e "piante magiche" per indurre stati di espansione di coscienza, le proposte della psicoterapia transpersonale la ottengono con altri mezzi.

Il Dr. Albert Hofmann, creatore del LSD-25 (diethylamide dell'acido lisergico), ha proposto una nuova forma di educazione della percezione e la capacità di empatia mediante "l'esperienza enteogena", in un contesto di intimità con la vita. Questa proposta è difficile da realizzare a causa dell'ignoranza scientifica; la leggerezza di molti autori - come Timothy Leary - ha disprezzato l'esperienza lisergica, per cui l'umanità è stata profondamente pregiudicata.

In Biodanza non utilizziamo droghe e preferiamo attivare i meccanismi dei neurotrasmettitori che esistono normalmente nell'organismo e che compiono il medesimo effetto delle droghe enteogene. Dopo aver vissuto una "esperienza suprema" (accompagnato adeguatamente), si scopre un nuovo senso della vita e l'elevazione del vincolo con la natura, con le altre persone e con se stessi. La transitasi (cambio improvviso di trasformazione interiore) consiste nell'integrazione organica della percezione, della intelligenza astratta e dell'affettività.

Biodanza induce stati di pienezza e frequentemente di estasi, attraverso esercizi di affettività e trascendenza. Gli stati di espansione di coscienza hanno un effetto duraturo rispetto al senso dell'esistenza e al modo di stare nel mondo, e consistono in un'estasi per tutta la creazione, i suoi boschi, i suoi animali e specialmente per le persone.

L'esperienza enteogena è "risvegliare il divino nell'uomo". Ha due aspetti:

- a) **estasi** (vincolo con il mondo esterno e con le persone): l'approfondimento di questo stato può condurre all'estasi contemplativa con pianto di fronte alla bellezza della realtà, unita alla perdita del limite corporale e intenso piacere. Può anche prodursi una profonda identificazione con l'essenza di una persona, causando una comprensione assoluta di lei riuscendo a sentire un'emozione intensa di amore e fraternità.

Lo stato di piacere cenestesico si ha quando una persona si abbandona a "essere se stessa" e, subito, è un medium della musica, come dire che "la persona è musica". Si produce quando si danza con gli occhi chiusi, con profonda sensibilità, lentamente e armoniosamente.

- b) **intasi** (vincolo con se stessi): è il subitaneo ampliamento della coscienza unito alla vivencia emotiva di "sentirsi vivo" per la prima ed unica volta, concentrando tutte le possibilità dell'essere. Questa vivencia è accompagnata da un sentimento di bellezza e pienezza. E' sentirsi parte viva di una totalità organica, unito a un sentimento di eternità (atemporalità). La vivencia corporale è pulsante, con sensazione di brividi e erezione pilifera.

ESTASI	INTASI
-Empatia	-Armonia cenestesica
-Estasi amorosa	-Estasi musicale
-Estasi altruista	-Vivencia intrauterina
-Estasi contemplativa	-Vivencia
-Estasi cosmica	-Illuminazione

7. Potere del gruppo:

In Biodanza il gruppo è una matrice di rinascita che si integra a livello affettivo e costituisce un campo di interazioni molto intenso.

Biodanza non è un sistema solipsistico né di comunicazione verbale. Il suo potere è nella induzione reciproca di vivencias fra i partecipanti del gruppo,. Le situazioni di incontro hanno il potere di cambiare profondamente attitudini e forme di relazione umana.

La forma di integrazione del gruppo in Biodanza si differenzia radicalmente dalla dinamica di gruppo tradizionale.

Prof. Rolando Toro Araneda

L'albero della vita (Poema)

*Vedo uomini salire l'albero invisibile
Come serpenti o tigri Alcuni
non raggiungono la cima Nonostante i loro sforzi.
Donne sensuali a cavalcioni sui rami frondosi
Raggiungono frutti Personaggi ambigui
si afferrano temendo di cadere Innamorati si abbracciano, nudi,
nello splendido diamante verde I bambini alzano più alta la coppa.
Ciascuno nel suo posto E il vento di autunno agita gli immensi
rami. Qualcuno sta cantando come un passero.*

Rolando Toro Araneda

Tratto dal BOLLETTINO DI BIODANZA / N°4 Giugno 2007