International Biodanza Federation

Scuola Biodanza Lombardia

Formazione Insegnanti di Biodanza

Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron

Ciclo 2018-2022

IL CU♥RE ANIMAT♥

Monografia di Simona Tardio

Relatrice - Viviana Geron

Milano, 19 novembre 2022

TUTTI SIAMO UNO

La forza che ci conduce
è la stessa che incendia il sole,
che anima i mari,
e fa fiorire i ciliegi.
La forza che ci muove
è la stessa che fa vibrare i semi
con il loro messaggio immemore di vita.
La danza genera il destino
sotto le stesse leggi che vincolano
il fiore alla brezza.
Sotto il girasole dell'armonia
tutti siamo uno.

Rolando Toro

INDICE

1. INTRODUZIONE **pag. 4**

2. BIODANZA E ATTIVAZIONE DEI POTENZIALI UMANI **pag. 6**

2.1 Le linee di vivencia pag. 10

2.1.1 La vitalità pag. 11

2.1.2 La creatività pag. 13

2.1.3 La sessualità pag. 15

2.1.4 L'affettività pag. 17

2.1.5 La trascendenza pag. 19

3. AFFETTIVITÀ **pag. 21**

3.1 Emozioni e sentimenti pag. 22

3.2 Sviluppo di una sana identità pag. 25

3.3 Contatto e carezze pag. 28

3.4 Rieducazione affettiva ai tempi del Covid pag. 31

4. IL TIROCINIO CON I BAMBINI **pag. 33**

4.1 Il progetto pag. 33

4.2 I momenti più significativi delle sessioni pag. 36

4.3 Riflessioni personali pag. 49

5. IL TIROCINIO CON GLI ANZIANI **pag. 53**

5.1 Il progetto pag. 53

5.2 I momenti più significativi delle sessioni pag. 56

5.3 Riflessioni personali pag. 67

6. CONCLUSIONI **pag. 70**

7. RINGRAZIAMENTI **pag. 72**

8. BIBLIOGRAFIA **pag. 74**

1. INTRODUZIONE

Quando ho scoperto la Biodanza, ho conosciuto la vera bellezza dell'essere umano, la sua espressione più autentica e vera. Ho iniziato a fare pratica in un gruppo di sole donne dove mi sono sentita subito a mio agio e libera di esprimere le mie emozioni che, in quel periodo, erano molteplici: affetto, rabbia, gioia di vivere, paura e a volte sofferenza. Sono stata supportata dalle compagne ed è stato tutto naturale. È come se avessi trovato il mio mondo e potessi esprimermi in modo autentico, senza scudi o barriere. La mia esperienza è proseguita con un altro gruppo misto nel quale ho trovato gli stessi bisogni e le stesse conferme.

Insegno da venticinque anni nella scuola primaria e, nel praticare Biodanza, attività ricca di affettività e di presenza, ho subito pensato ai miei alunni. Mi sarebbe piaciuto far vivere loro questa bellezza e nello stesso tempo avere un ruolo diverso, non più la maestra di matematica e scienze bensì la maestra dell'affetto, della cura, della fratellanza. Poi, nel corso del mio tirocinio, ho scelto di fare questa esperienza anche con gli anziani e che dire… è stato un percorso bellissimo e profondo!

Ho incontrato la Biodanza nel 2016 e me ne sono subito innamorata; infatti, nel 2018 ho iniziato la scuola come percorso personale, ma anche per aver la possibilità di un cambiamento esistenziale e lavorativo. Molte sono state le emozioni che ho vissuto durante la scuola nel corso della formazione:

- ho conosciuto persone meravigliose;
- ho imparato ad ascoltare i miei bisogni;
- ho avuto fiducia nel presente e in un possibile futuro.

Ho scelto di trattare il tema dell'affettività perché sono estremamente convinta che senza amore non si possa vivere. Sono stata sempre una persona affamata di affetto, ma nello stesso tempo desiderosa di donarlo, non solo riceverlo. Lo faccio da molti anni a scuola con dei bambini che gradualmente diventano come dei figli e mi è piaciuto molto donare amore e far vivere momenti di leggerezza anche agli anziani.

Il testo di una recente canzone dice: "Una vita senza amore, dimmi tu che vita è… La vita senza amore non mi farà mai bene." (*La Dolce Vita - Fedez, Mara Sattei, Tananai*)

Tutti abbiamo bisogno di affetto in modo differente nei vari momenti della vita, soprattutto in un momento come questo.

Il Covid ci ha costretto ad allontanarci dalle persone e adesso si ha paura di stare insieme agli altri, si fa fatica a creare relazioni "sane". Secondo il mio parere e la mia esperienza, tutti abbiamo provato un senso di vuoto e di solitudine, vivendo anche nella paura di perdere delle persone care. La mia esperienza durante il tirocinio mi ha rivelato l'esistenza di una grande sofferenza nei bambini e negli anziani. Il desiderio più grande dei miei alunni durante il lockdown e la DAD era di tornare in classe e stare insieme ai loro compagni e alle loro maestre. Si sono adattati all'uso costante della mascherina e alle rigide regole della pandemia solo per stare in relazione con gli altri. Gli anziani sono stati i più colpiti e le RSA hanno chiuso, costringendoli ad un isolamento forzato. Anche loro durante il tirocinio hanno manifestato un gran bisogno di affettività e di relazione.

La mia monografia parte proprio da qui, dal bisogno generale di affetto che ci circonda e dalla testimonianza diretta di anziani e bambini durante le sessioni di Biodanza, dalla loro voglia di stare insieme e di lasciare che il loro cuore si animasse di emozioni a volte sopite, ma sempre pronte ad emergere.

Siamo tenuti in vita da un cuore che ci è stato donato per battere, dai primi anni fino agli ultimi, e questo battito deve sempre essere alimentato da affetto come un motore ha bisogno della sua benzina per funzionare. Ecco, l'affettività deve essere il nostro carburante, non mancare mai e riempire ogni spazio del cuore e della nostra vita, senza spegnerlo mai.

Adesso il viaggio può iniziare, tra passato e futuro. Lasciatevi condurre, conosco la strada…

2. BIODANZA E ATTIVAZIONE DEI POTENZIALI UMANI

Ognuno di noi dispone di un bagaglio genetico che eredita e custodisce nei propri cromosomi, conosciuto con la definizione di POTENZIALE GENETICO, che si manifesta in vari modi e sfumature.

Rolando Toro Araneda, l'ideatore del sistema Biodanza, a partire dagli studi genetici e da varie esperienze, comprese che anche l'ambiente, costituito da stimoli interni ed esterni, poteva influenzare la manifestazione dei geni e lo stato esistenziale delle persone. Ad esempio, proviamo a pensare a quando riceviamo una carezza e a come cambia il nostro comportamento. Allo stesso modo, la Biodanza è riuscita a cambiare la mia attitudine verso il modo di affrontare la quotidianità.

CODICE UMANO: DALLA GENETICA ALL'AMORE - ERICA POLI. Vedi il video

Guardando il video della dott.sa Erica Poli, si possono proprio osservare alcuni interessanti aspetti che rivelano quanto sguardi, carezze, abbracci e contatti siano collegati all'ambiente e possano plasmare l'individuo e le sue caratteristiche.

A conferma di ciò, Rolando Toro affermava che la "Biodanza non è una disciplina alternativa, bensì un'estensione delle scienze umane, il cui obiettivo è sviluppare potenziali di salute" e allo stesso modo "il Sistema Biodanza offre un insieme concentrato di eco fattori positivi (l'ambiente) che stimolano lo sviluppo integrato dei potenziali genetici. Questa stimolazione concentrata permette cambiamenti di carattere evolutivo e una costante riorganizzazione biologica".

Il sistema Biodanza ha elaborato questi concetti offrendo uno scenario di eco fattori positivi che fungono da input ambientali in grado di esprimere al meglio il proprio potenziale.

Tali fattori hanno una funzione positiva o negativa che si basa sul favorire o contrastare lo sviluppo del potenziale genetico. Un adulto che critica il disegno di un bambino è un esempio di fattore negativo e blocca così sul nascere la sua creatività.

La Biodanza, grazie ad un insieme di esercizi e danze, stimola la formazione di campi di potenziali genetici capaci di generare nelle sue sessioni un flusso di eco fattori positivi. Fattori che provengono dall'ambiente e consentono il processo evolutivo e una continua riorganizzazione biologica.

Le potenzialità che un essere umano esprime nel corso della vita costituiscono solo una minima parte del corredo di cui dispone e delle innumerevoli combinazioni possibili. Il supporto genetico è un prezioso contenitore con infinite potenzialità in attesa di potersi manifestare.

La Biodanza tratta di eco fattori e di co fattori. I primi sono identificabili anche con le persone che incontriamo nel corso della vita e che influenzano il nostro potenziale. La Biodanza crea i presupposti affinché gli eco fattori umani, quali l'affetto, l'allegria, l'erotismo e le emozioni, possano ambire a livelli di miglioramento costanti e duraturi. Rolando Toro attribuisce alla specie umana la responsabilità e la possibilità di creare eco fattori positivi.

I co fattori sono invece associabili alla chimica e possono provenire sia dall'ambiente che ci circonda sia dal nostro organismo. Parliamo di vitamine, ormoni, neurotrasmettitori…

Attraverso esercizi specifici tipici della Biodanza, che prendono il nome di vivencia, si attivano ormoni e neurotrasmettitori a beneficio dell'espressione genetica.

Per concludere, le proposte del Sistema Biodanza contribuiscono ad offrire un ambiente tale da permettere all'essere umano un percorso di apprendimento e di nuovi comportamenti propedeutici al suo sviluppo e alla qualità di vita.

Il potenziale genetico si manifesta attraverso strutture organiche e funzioni vitali così come tramite forma e costituzione corporea; le espressioni delle potenzialità genetiche sono riconosciute con le definizioni di VIVENCIA, EMOZIONI e SENTIMENTI.

Una doverosa riflessione va fatta sulle differenze tra "vivencia", "emozioni" e "sentimenti", spesso facilmente confondibili nell'animo umano.

La vivencia va intesa come una sensazione da vivere nel "qui e ora", una specie di carpe diem dell'organismo.

L'emozione invece è una sorta di risposta psicologica e fisica molto profonda ad impulsi interni (per esempio allegria, ira, paura, ecc…) che invitano corpo e mente a produrre una reazione.

Il sentimento è un meccanismo più complesso e duraturo rivolto a singole persone o al mondo che ci circonda, ha una componente preferenziale ed è di tipo simbolico (ad esempio amore, felicità, solidarietà, ecc…).

Rolando Toro affermava che "Le vivencias sono una porta attraverso la quale penetriamo nel puro spazio dell'essere, dove il tempo smette di esistere e siamo "qui e ora" per sempre".
In altre parole, la vivencia è qualcosa che avviene dentro di noi in un luogo che non conosce tempo né confini.
Sempre secondo Rolando Toro, la vivencia è "*una forma diretta di conoscenza, la cui veridicità non passa attraverso la ragione e i cui effetti coinvolgono tutto il nostro essere*".[1]

[1] Intervista a Rolando Toro a cura di Antonella Lucato in Biodanza Italia.

Non è possibile sperimentare una vivencia lasciandosi condurre dalla parte razionale, le sensazioni che proviamo ci fanno stare bene e ci fanno sentire vivi, coinvolgendo la persona in tutti gli aspetti fisici e psichici.

Alcuni studi hanno dimostrato quanto la vivencia possa generare modifiche nel profondo del nostro io e permetta ad ognuno di noi di provare qualcosa di unico e intimo al punto che spiegare ciò che accade dentro di noi si rivela essere sempre più difficile.

2.1 LE LINEE DI VIVENCIA

Dopo numerose ricerche sul sistema Biodanza, Rolando Toro ha effettuato un'indagine sociologica sulle principali aspirazioni umane. Ha chiesto a tutti i partecipanti cosa li rendesse felici e ha raccolto le loro risposte, raggruppandole in cinque grandi insiemi chiamati LINEE DI VIVENCIA:

- **Vitalità**: come impulso che ci muove verso ciò che è vitale, come salute, impeto vitale, allegria.
- **Sessualità**: la ricerca del piacere come piacere sessuale, riproduzione, legame sessuale.
- **Creatività**: la possibilità di trovare alternative scegliendo tra varie possibilità come innovazione, costruzione, fantasia.
- **Affettività**: dare importanza ed essere coerenti con quello che si prova, per esempio amore, amicizia, altruismo.
- **Trascendenza**: vedere che intorno a noi c'è molto e siamo solo una parte di qualcosa che è molto più grande di noi, per esempio legame con la natura, sentimento di appartenenza all'universo, stati di espansione della coscienza.

Queste linee hanno la capacità di combinarsi tra loro potenziandosi, sviluppandosi ed integrandosi fino a determinare quello che definiamo "il piacere della vita" e la Biodanza offre un prezioso contributo per rinnovare la loro reciproca armonia.
Esse trovano la loro genesi nell'esperienza intrauterina, definita da Jung "esperienza oceanica" e si differenziano nelle PROTOVIVENCIA, cioè in tutte quelle esperienze che un neonato vive nei suoi primi sei mesi di vita e dalle sue prime risposte agli stimoli interni ed esterni. Queste risposte lasciano un segno nell'apprendimento primitivo, da cui poi si genereranno le future vivencias.
Nel corso della vivencia la danza diventa creazione. Come diceva Rolando Toro a proposito della danza "abbiamo una situazione in cui la creatura e il creatore non sono separabili; mentre io creo sono la mia stessa opera". Così si manifesta l'ARTE in quanto arte di vivere, cioè mentre noi viviamo la nostra vita, la vita stessa ci plasma.

2.1.1 La vitalità

Secondo Rolando Toro è la Vitalità a rappresentare la prima delle cinque linee di vivencia in qualità di espressione dell'energia di vita e quindi elemento fondamentale di tutto il processo fisiologico e biologico, capace di influenzare la componente psichica e di esserne influenzata. Questa linea è trasversale a tutte le altre quattro linee.

Rolando Toro afferma inoltre che la vitalità di un organismo è garantita da equilibrio e armonia a dispetto delle "perturbazioni ambientali". In altre parole, è un insieme di fattori che contribuiscono alla stabilità del nostro organismo il quale, resistendo ad influenze esterne o interne (quali, ad esempio, il nostro umore o il nostro stato d'animo), riesce a mantenersi in equilibrio. Questo fenomeno è conosciuto con il nome di OMEOSTASI.

Ma a cosa pensiamo quando parliamo di vitalità? Solitamente il primo pensiero va all'azione, alla resistenza fisica, allo slancio vitale, alla gioia di vivere, all'allegria. Insomma, ad una persona piena di vita, quindi ad una forma di energia rivolta verso l'esterno.

Tutto ciò sembra indicare quanto detto finora, ma essendo collegata all'istinto di sopravvivenza, vitalità è anche riposo, cioè rendersi conto quando è il momento di arrestare tutte le attività e recuperare le energie.

Ma non solo: è anche assecondare i nostri bisogni primari, cioè la fame, la sete, il sonno, la respirazione, la riproduzione.

Sentire se stessi significa sentire quando c'è stanchezza e fare tutto ciò che è necessario per nutrire e preservare la vita.

Un termine molto significativo all'interno della pratica di Biodanza è "autoregolazione": essa ci indica una serie di equilibri a livello fisico, mentale, emotivo, energetico e soprattutto cellulare che, combinati con ormoni, proteine ed enzimi, consentono il funzionamento interno con un meccanismo così perfetto al punto da spingere il corpo a produrre, richiamare, attivare. Tutto questo processo parte dal sistema limbico ipotalamico con il compito di mantenere attive le funzioni vitali.

L'incontro con gli eco fattori positivi assume un'importanza per l'identità e si viene indirizzati verso un processo di integrazione e sviluppo tale da potenziare le altre linee, rafforzando potenzialità genetiche e benessere.

In Biodanza vengono stimolati i potenziali della vitalità con movimento e impeto ma anche con riposo e quiete.

In che modo? Proponendo esercizi di attivazione della nostra energia vitale (ronde, camminate, giochi, danze a due) per poi passare ad una fase di regressione e riposo che in modo armonico ci porta ad un recupero dell'energia spesa fino a rigenerarci, pronti per un nuovo dispendio di energia.
Tutto questo conduce il nostro corpo verso un processo di riapprendimento della sua funzione primaria di azione-riposo e ad un conseguente equilibrio interno ed esterno, permettendoci così di beneficiare di una sana vitalità.

Biodanza con i bambini di una scuola dell'Infanzia a luglio.

2.1.2 La creatività

Ognuno di noi ha l'abilità di plasmare e innovare la propria esistenza. Possiamo chiamare questo potenziale intrinseco dell'essere umano "Creatività".

La creatività umana è una manifestazione di questo potenziale genetico che ha origine dalla vita stessa e rappresenta una delle sue espressioni più alte e complesse.

Ogni forma di vita nasce con una propria dote (il potenziale genetico e istintivo), ma, in ogni specie e soggetto, questa si sviluppa in tutta la sua unicità poiché ogni individuo è unico per natura così come ogni sua manifestazione di vita.

Lo sviluppo dei potenziali genetici individuali subisce un'influenza positiva o negativa dagli eco fattori o agenti ambientali, favorendo o impedendo il loro manifestarsi, mettendo così alla prova la qualità delle risposte agli stimoli e dando origine alla creatività.

Essa è un connotato della vita stessa, profondamente radicato come l'istinto migratorio ed esploratorio o ancora la capacità di adattamento, trasformazione ed espressione.

Secondo Rolando Toro la creatività ha una radice esistenziale, biologica, prima ancora che artistica. Uno dei motori fondamentali della Creatività è il coraggio, che ci sprona ad affrontare i difficili cambiamenti della vita, i quali ne migliorano la qualità e ci permettono di sperimentare nuovi campi di energia, amore ed erotismo in forme di espressioni molto personali.

La creatività nasce in modo spontaneo, ad esempio, in una cuoca che scopre nuovi sapori e combinazioni di alimenti, in una lettera d'amore nella quale una persona ispirata riversa i propri sentimenti più sinceri e veritieri.

Siamo circondati dalla creatività, ma per riconoscerla serve una buona dose di coraggio, allontanare la paura di esprimersi e infine osare.

Con la Biodanza abbiamo l'occasione di far emergere la nostra autenticità per vivere a fondo il nostro percorso esistenziale, illuminando così i nostri talenti giorno dopo giorno.

Rolando Toro diceva che "*aderendo alla vita, ognuno di noi aderisce alla forza creativa intrinseca nell'universo. Siamo abituati a scorgere nella mente il potenziale creativo. È giunto il momento di prendere coscienza che la nostra grandezza si trova nella piena connessione con la vita*".[2]

La Biodanza mira a questo obiettivo con coerenza e sistematicità, cercando di ricreare un ambiente ricco di stimoli nutritivi o, come sosteneva Rolando Toro, un "bombardamento" di eco-fattori positivi attorno ai singoli partecipanti al corso.

Inoltre, annullando qualsiasi tipo di confronto o giudizio, rispettando l'unicità reciproca, evitando di imporre comportamenti prestabiliti, valorizzando la libertà di espressione nel gruppo e avviando un percorso semi-guidato e mai imposto, il Sistema Biodanza identifica in queste azioni i cardini di una porta oltre la quale ognuno può trovare il proprio potenziale creativo ed esprimerlo al meglio.

Momenti del corso di specializzazione per "Bambini e adolescenti" con Monica Turco.

[2] Slide stage formativo sulla Creatività condotto da Alberto Bonazzi.

2.1.3 La sessualità

La linea della sessualità ha un ruolo chiave nella Biodanza per quello che rappresenta nell'evoluzione del nostro percorso di vita.

La sessualità rappresenta un dono della Natura, una manifestazione di gioia nei confronti del proprio corpo e la via maestra che collega noi stessi, l'altro e l'intera esistenza. È capace di riarmonizzare con i ritmi della vita e, attraverso di essa, trovano una loro strada le emozioni, l'affettività, la comunicazione ed è una delle motivazioni alla base del vivere, esplorare e svilupparsi, indirizzandoci verso il processo di integrazione.

La sessualità è un modo di vivere e di crescere, sosteneva Rolando Toro, e non possiamo non riconoscerne la forza. Tuttavia, molte culture e religioni hanno allontanato questo modo di sperimentare la bellezza del vivere, così naturale e fisiologico, lasciando che la sessualità continuasse a rimanere un tabù, ancor oggi molto diffuso, o peggio come una forza da reprimere o controllare, anche se ai giorni nostri tutto è accessibile.

La sessualità in Biodanza ci indirizza verso la riconciliazione del piacere, quello vero, quello che ci permette di sentire il proprio corpo e di viverlo nel profondo, riscoprendo intimità, abbandono, contatto e sensualità.

La Biodanza apre al diritto e alla libertà di vivere la sessualità come piacere primario e di accettarci così come siamo, belli e interi. Una bellezza diversa da quella estetica che ci propongono i media, una bellezza che, in modo naturale e quasi sacro e commovente, ci fa sentire la meraviglia del corpo e degli istinti.

Parlando proprio di istinto sessuale, la sua definizione, tralasciando quella di motore per la riproduzione della specie, si allarga fino a toccare temi quali la capacità di provare piacere, vivere l'intimità, sapersi abbandonare, lasciando che contatto e carezza generino effetti nutrienti e riparatori.

Non ultimo, anche il bisogno di ricerca dell'estasi e del caos orgiastico ci riporta alle origini e ad un senso di appartenenza e uguaglianza che accomuna tutti.

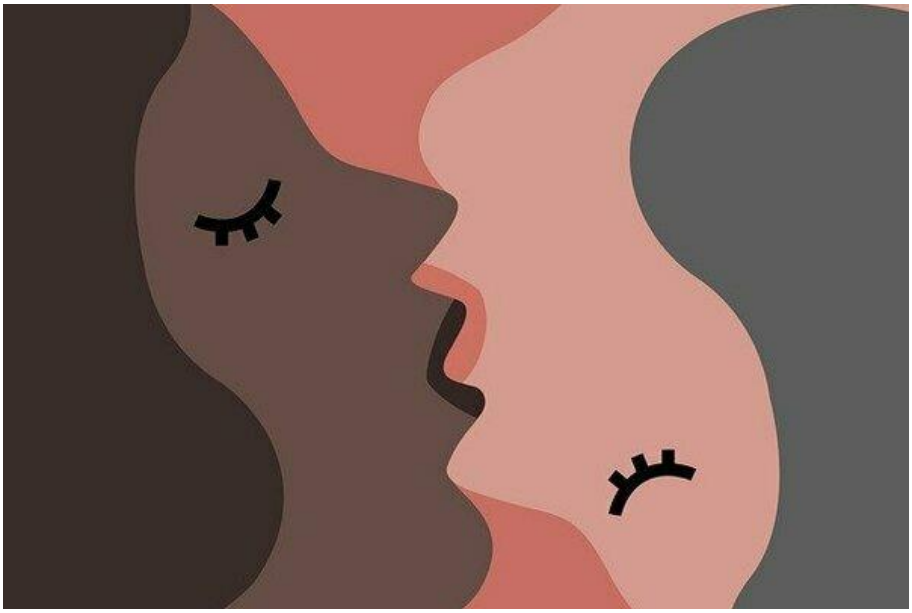
La Biodanza ci propone un percorso di apprendimento verso il piacere, nel quale ci prendiamo cura della nostra sensibilità e della gioia per i piccoli e grandi piaceri della vita, sentendo la musica in stato di trance fino ad arrivare ai piaceri quotidiani e alle numerose sfumature dell'erotismo.

Il piacere si condensa in ogni atto o gesto che riusciamo a fare proprio per il piacere di compierlo, ma per farlo serve abbandonarsi a se stessi, sciogliendo tutte quelle catene che ci intrappolano, come i blocchi psicologici e le corazze, riportando nella nostra vita equilibrio e armonia. La Biodanza, inoltre, ci permette di ritrovare nei piccoli piaceri quotidiani, come farsi un bagno, il cibo, un massaggio, camminare a piedi nudi o danzare, una sensibilità spesso nascosta.

Nel corso delle sessioni il corpo diventa il protagonista sensibile, tenero e dolce del film della nostra vita, grazie ad esercizi e danze mirati, e comprendiamo come viverlo al fine da renderlo fonte inesauribile di piacere.

È un corpo per gioire, per vivere innamorati della vita!

E permettendo un'evoluzione del piacere esistenziale in una sorta di paradiso generato dalla nostra essenza umana, Biodanza ci offre l'occasione per arricchire di significato e piacere la nostra vita. Ogni giorno.



2.1.4 L'affettività

Secondo Rolando Toro l'AFFETTIVITÀ rappresenta la strada maestra che si interseca con le altre linee di vivencia.

"Affettività è uno stato di affinità profonda verso gli altri esseri umani, capace di originare sentimenti di amore, amicizia, altruismo, maternità, paternità, solidarietà. I sentimenti opposti come l'ira, le gelosie, l'insicurezza, l'invidia, possono considerarsi, indubbiamente, componenti del complesso fenomeno dell'affettività." Rolando Toro[3]

In altre parole, l'affettività è il mezzo con cui ci possiamo identificare di fronte agli altri e che ci consente di comprendere le persone, amarle, proteggerle oppure rifiutarle o aggredirle.

Attraverso la musica, il movimento e il contatto umano, la Biodanza si riconosce come veicolo di integrazione affettivo motorio e di sviluppo dei potenziali umani: seguire con costanza può aiutare a dare un miglior senso al proprio percorso personale.

L'integrazione con le altre persone assume un'importanza tale da essere considerata come un dono della vita stessa, un'opportunità per crescere e arricchirsi insieme, cioè un eco fattore così potente da non poterne negare l'esistenza.

L'amore vero crea un legame con l'altra persona riconoscendone il potenziale e accettandone le caratteristiche, senza aspettarsi nulla in cambio. L'incontro con un altro essere umano diventa quindi un'occasione per crescere, migliorarsi e arricchire noi stessi, è incanto e calore come solo la bellezza dell'essere umano ci può donare. Ha la capacità di rimarginare ferite e generare gioia: è dimostrato che l'incontro affettivo ha un effetto curativo, stimolando la produzione di neurotrasmettitori e potenziando il sistema immunitario.

Nell'affettività, come nella sessualità, occorre tenere presente che esiste la dimensione differenziata (nei confronti di una sola persona) e la dimensione indifferenziata (nei confronti dell'umanità).

Contrariamente alle vivencias, che si manifestano in un fugace "qui e ora", l'affettività si sviluppa in una rete più complessa di ricordi, che sopravvivono nel tempo, nella partecipazione della coscienza e nella rappresentazione simbolica.

L'affettività, quale espressione di un'identità sana, allontana l'idea di minaccia che a volte abbiamo dell'altro e ne rispetta la diversità. Coloro che hanno un'identità debole sono incapaci di amare, temono la diversità ed ergono muri difensivi nei confronti degli altri.

---

[3] Dispensa IBFed-CIMEB sull'Affettività.

Con la Biodanza viene stimolato il nostro potenziale affettivo, grazie al prezioso contributo di esercizi e danze, e vengono rafforzati quei legami basati sull'appartenenza alla specie, sull'amicizia, sulla solidarietà, sulla tenerezza, sulla cura, sul nutrimento.
L'affettività è l'autentico nucleo integratore della nostra identità!

2.1.5 La trascendenza

La parola Trascendenza ci porta subito alla mente il significato di andare oltre un limite, un confine come se, guardando un orizzonte, fossimo consapevoli di ciò che si nasconde al di là della sua linea. L'esperienza del trascendere ci porta a superare l'identità individuale e la forza del proprio ego per identificarsi con natura e persone, sperimentando così la nostra identità cosmica.

L'esperienza di legame intimo con la natura e con gli altri esseri umani non è così frequente nel corso della vita e provarla anche solo una volta ci mette di fronte ad un cambio di atteggiamento nei confronti di noi stessi e degli altri. La consapevolezza di non essere isolati, bensì di essere parte integrante del movimento cosmico, ci permette di avere un giudizio diverso dei nostri valori.

Questa esperienza totale annulla i confini tra interno ed esterno, fondendoli in un atto pulsante. Nella sua complessa unità, l'universo si manifesta nelle creature e queste creature sono parte essenziale dell'universo.

La Trascendenza conduce alla "gioia di vivere" quando riconosciamo in ciò che ci circonda (alberi, paesaggi, sassi, ecc..) l'evoluzione dell'universo stesso, fino quasi a commuoverci. Questo è l'atto di andare oltre noi stessi e lasciarci travolgere da ciò che esiste al di fuori di noi.

In Biodanza la Trascendenza rappresenta la linea più repressa in quanto gli esseri umani sono continuamente ostacolati da vincoli mentali e dalle tensioni di una civiltà focalizzata su profitto e potere.

La Biodanza ci offre l'opportunità di entrare in contatto con noi stessi e apre le porte alla manifestazione della trascendenza. È fondamentale avvertire il fuoco dentro di noi che ci muove verso gli altri e poi verso tutto ciò che esiste, vive e pulsa. È in questo modo che avviene il passaggio alla totalità cosmica e alla vita palpitate di un universo che è lì ad attenderci.

O giorno sorgi! Gli atomi danzano
le anime ebbre d'estasi danzano
sussurrerò al tuo orecchio dove trascina la danza
Gli atomi dell'aria e del deserto,
tutti - sappilo - ne sono inebriati
Ogni atomo, felice o miserabile,
è follemente innamorato
di quel Sole
di cui nulla si può dire.

Poema degli atomi, Rumi

Guarda il video cliccando sulla foto

3. AFFETTIVITÀ

Nel primo capitolo abbiamo introdotto i concetti principali di questa linea di vivencia e abbiamo visto quanto sia fondamentale per tutti ricevere amore.

Ognuno di noi è in grado di creare un legame ed entrare in empatia con l'altro, permettendoci così di instaurare una relazione affettiva sana ed essenziale.

Le espressioni di affetto non si limitano solo alle parole, ma si palesano attraverso lo sguardo, l'abbraccio, la carezza. Questo viene spesso confuso con la sessualità, con il rischio di soffocare la loro natura innocente.

L'affetto, in tutta la sua pienezza, è invece fonte di gioia per i piaceri della vita quando non inquinato dall'egoismo. E l'espressione più pura dell'affetto è la CURA.

Dobbiamo provare ad immaginarci come protettori di specie in via di estinzione e al tempo stesso immedesimarci in quelle creature che rischiano di scomparire, in altre parole operare come curatori del bisogno ed indentificarci come esseri bisognosi di cure, predisposti ad offrire e a ricevere.

Solitamente tendiamo a riservare le nostre cure alle persone più vicine e identifichiamo gli altri, quelli al di fuori del nostro cerchio privato, come estranei a cui non prestare particolari attenzioni, mentre la nostra quotidianità è attraversata di continuo da individui (colleghi, amici, semplici conoscenti o anche sconosciuti) con cui interagiamo e ci confrontiamo, e questi incontri ci formano e ci nutrono.

Il motore di ogni relazione si autoalimenta quando consentiamo alla cura, alla parola, allo sguardo, ai gesti di svolgere la loro funzione primaria. Quando abbracciamo qualcuno, liberiamo un senso di accettazione e fiducia nei confronti dell'altro che si genera da uno sguardo e un gesto per poi elevarsi ad uno stato di accoglienza suprema. Quindi nella nostra vita l'abbraccio si può considerare come fonte di conoscenza.

La presenza dell'altro riveste un ruolo chiave per sviluppare un'identità sana: allegria, carezze, sguardi, parole, l'atto del condividere e dell'offrire affetto sono tutti elementi che sfociano nell'amore. E quando l'altro diventa parte attiva nel credere in noi e nel valorizzarci, la nostra autostima ne trae beneficio e questo può fare la differenza perché valorizzandoci impariamo a valorizzare anche gli altri. Con il Sistema Biodanza e attraverso la vivencia si generano momenti di forte impatto emotivo, capaci di nutrire il nostro corpo con quel rispetto e quella accettazione tali da renderlo fonte di piacere e capace di esprimersi in modo creativo.

"Essere vivi significa toccare e lasciarsi toccare dalla presenza di ogni essere." (Myrthes Gonzalez)

3.1 EMOZIONI E SENTIMENTI

Nell'affettività entriamo in contatto con la nostra unicità e con quella degli altri, è il mondo delle emozioni e dei sentimenti.

Come visto nel paragrafo precedente, le emozioni sono diverse dai sentimenti.

Le emozioni sono di breve durata, si generano da situazioni speciali e spingono all'azione (e-motion, in inglese).

Esistono emozioni che producono benessere, ce ne accorgiamo quando le nostre reazioni colorite testimoniano gioia e curiosità, ma anche tristezza e rabbia quando flusso vitale e movimento vengono condizionati da paura, colpa, diffidenza, orgoglio.

Nel corso degli anni ci hanno erroneamente insegnato che le emozioni vanno trattenute e non manifestate con disinvoltura, che arrossire è sinonimo di debolezza e vulnerabilità e che i veri uomini sono quelli che non lasciano trasparire emozioni.

I bambini sono un esempio di manifestazione pura delle emozioni, almeno fino a quando il mondo dei grandi non interviene per allontanarli dalle emozioni vere quali segno di debolezza e perché rischiano di minare il raggiungimento degli obiettivi.

L'invito più autentico che si propone con Biodanza è quindi quello di vivere liberamente le proprie emozioni senza temere autocritica o giudizio altrui, a dispetto della repressione.

Raffaele Ponticelli, nel suo libro "Emozionarsi fa bene", fa proprio riferimento a questo:

"Guarda quello lì come si emoziona!», «Diventa rosso! E proprio un imbranato!». Quante volte ci siamo scontrati con persone che deridevano le nostre emozioni, che ci proponevano un modello di freddezza. Troppo spesso l'emozione ci viene contrabbandata come sinonimo di debolezza, di vergogna. Invece non è così. Emozionarsi fa bene perché diventiamo più espressivi e quindi più belli e attraenti, ma soprattutto fa bene alla salute in quanto ogni emozione espressa non rischia di somatizzarsi e divenire quindi fonte di malattia psicosomatica. **Emozionarsi è vita,** *è la manifestazione più evidente di quanto siamo coinvolti nelle nostre relazioni con la nostra autenticità. Per questo, vivere consapevolmente le nostre emozioni non può che farci bene."*

Il sentimento non può avere una definizione razionale, anche se su di esso si è costruita l'ARTE della musica, della poesia, della pittura, ecc. Da sempre l'essere umano ha avuto il desiderio di costruire un ponte tra il mondo del pensiero e il mondo del sentire.

Oggi viviamo in una società complessa, dove si privilegia la facoltà intellettuale a discapito dei sentimenti, ma ci si è accorti che sono indispensabili per ritrovare una dimensione umana nella sua interezza.

La psicanalisi ci ha insegnato a non giudicare i sentimenti secondo schemi predeterminati, ma a lasciarli vivere, così da conoscerli e integrarli nella nostra personalità. Non esistono sentimenti buoni o cattivi: si può aspirare a comporre un'armonia tra i diversi stati d'animo.

Secondo Jung la consapevolezza dei propri sentimenti non si raggiunge solo attraverso il procedimento psicoanalitico. Ognuno di noi, nel corso dell'esistenza, va conoscendo se stesso, segue un percorso di "individuazione" che inizia solitamente dopo i trent'anni. "Individuarsi", dice Jung, "significa diventare un essere singolo e, intendendo noi per individualità la nostra più intima, ultima, incomparabile e singolare peculiarità, diventare se stessi, attuare il proprio sé".

Ci si allontana da ruoli che ci hanno assegnato, i cui stereotipi collettivi ci appaiono privi di significato. È allora che si cerca un contatto con il proprio mondo emotivo più autentico. Ogni sentimento nasce dalle relazioni, in primis la famiglia, per allagarsi poi alle relazioni esterne.

La Biodanza fa dell'espressione delle emozioni uno dei suoi punti centrali e uno degli slogan più azzeccati è quello che recita: "NUTRITI DI EMOZIONI!"

Il Sistema Biodanza si fonda sull'integrazione tra musica, movimento ed emozione: la musica intesa come linguaggio universale, utile ad evocare emozioni, i movimenti naturali dell'essere umano (camminare, saltare, stiracchiarsi, ecc…) con i suoi gesti connessi ai cosiddetti "riti sociativi" (dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare, ecc…) così come quelli archetipici costituiscono i modelli naturali su cui vengono impostati gli esercizi di Biodanza, e infine l'emozione, la cui parola stessa "e-mozione" significa 'entrare in azione', cioè 'muoversi'.

La Biodanza è una disciplina bionaturale che può aumentare il benessere psicologico, ridurre lo stress e l'alessitimia, cioè la difficoltà a percepire ed esprimere le emozioni, una sorta di analfabetismo emozionale (dispense dell'affettività e degli aspetti psicologici). A questa conclusione è arrivata anche una ricerca scientifica condotta dall'Università La Sapienza di Roma iniziata nel 2010 e pubblicata sulla rivista *Psicologia della salute* nel 2015, che ha studiato 235 persone: 96 hanno seguito per un anno un corso settimanale di Biodanza, mentre gli altri costituivano due gruppi di controllo (attività fisica e sedentari).

Si è rilevato che le persone che hanno fatto Biodanza, dopo un anno circa di corso, hanno avuto un miglioramento del benessere psicologico, una diminuzione dei livelli di stress e minori livelli di alessitimia, cioè l'incapacità di distinguere un'emozione dall'altra.

Tante sono state le emozioni e i sentimenti provati e condivisi nel tirocinio, ne riporto alcuni:

BAMBINI

"Durante il progetto ho provato felicità, agitazione e quando facevo alcuni esercizi da solo tristezza." (Andrea)

"Ho provato felicità, accoglienza e piacere." (Luca)

"Ho provato gioia e divertimento. Mi sono sentita libera e non timida." (Nicole)

"Ho provato felicità, entusiasmo e soprattutto serenità." (Sofia)

"Ho provato soprattutto felicità e a volte ero tanto felice di fare Biodanza che provavo agitazione." (Adele)

"Ho provato un po' di timidezza, ma poi l'ho superata." (Alessia)

"Ho provato tristezza, rabbia e felicità." (Maria)

"Mi sentivo allegra perché mi piace la compagnia." (Giovanna)

"Mi sentivo nervosa, ma poi la Biodanza mi portava serenità e leggerezza." (Stefania)

"Mi sono sentito contento, morbido, più vitale." (Giovanni)

"Mi sono sentito libero di esprimermi per come sono, senza freni." (Eugenio)

"Per un po' non ho sentito la paura di farmi male." (Ines)

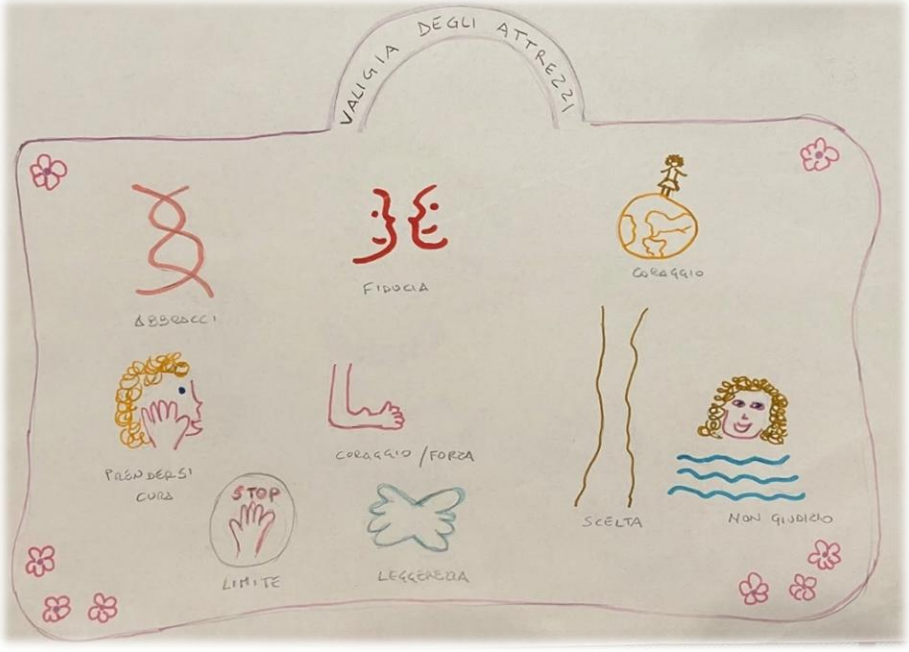
ANZIANI

3.2 SVILUPPO DI UNA SANA IDENTITÀ

Ai nostri giorni il focus su produzione, consumismo, individualismo ha intaccato la società nel profondo e impedito che la famiglia si organizzasse in spazi affettivi e protetti, portando a fenomeni di conflittualità, abbandono e violenza fino a mettere in dubbio il concetto dell'essere amati. La violenza familiare, sia fisica che psicologica, si è diffusa molto. La mano, nella sua funzione primaria di protezione e carezza, è sfociata nell'aggressione di corpi e anime. Allo stesso modo la bocca è passata da insegnare e consigliare a umiliare e squalificare. Secondo Myrthes Gonzalez (direttrice della scuola di Biodanza in Brasile, psicologa e scrittrice) l'affettività possiede due vie di strutturazione: la prima costanza di relazioni affettive di base (CONTATTO E CAREZZE) e la seconda sono momenti molto intensi in cui il bambino si sente visto, qualificato e amato (SVILUPPO DI UNA SANA IDENTITÀ).

Ma cos'è l'identità? L'identità definisce l'io come persona, come essere che vive con se stesso e con gli altri.

Ognuno di noi nasce con un proprio bagaglio di "attrezzi", uguali e immutabili nel tempo, ma che plasmano il nostro io una volta che iniziamo ad usarli; quindi, se da un lato nel corso della vita siamo e resteremo legati al nostro bagaglio, dall'altro lato siamo trasformati da quegli stessi attrezzi che decideremo bene o male di usare in relazione ai contesti, agli ambienti e alle esperienze. Questa è la mia valigia che ho riempito con i giusti attrezzi durante il periodo di formazione:



Noi viviamo in un sistema complesso dove ognuno di noi deve trovare un equilibrio nel caos. Bisogna tener presente che la vita è imprevedibile e ognuno di noi è collegato in un sistema che va oltre la nostra comprensione.

Ma davvero tutto è collegato nell'universo?

Secondo la teoria di Edward Lorenz del 1963, piccole variazioni nelle condizioni iniziali, come ad esempio il battito di ali di una farfalla, possono provocare grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema. Questa teoria è stata sviluppata anche in un celebre libro (e poi film) intitolato "L'atlante delle nuvole" che racconta sei storie che si dipanano nel tempo e nello spazio dove ogni scelta effettuata da un personaggio in una storia ha conseguenze nelle scelte dei successivi personaggi, creando un ardito gioco sul fluire incessante, mutevole e ciclico della vita, impossibile da fissare, come il corso infinito delle nuvole.

L'identità di un individuo si rivela soltanto in presenza di un altro, ma perché? Forse perché quando ci troviamo in mezzo agli altri si genera il confronto e quindi è solo in questi momenti che la nostra identità si svela. Quando siamo soli la nostra identità è sempre presente, ma è sopita, non è chiamata in causa, è in una fase di riposo, ma quando un pensiero, una canzone, un ricordo ci travolgono, ecco che la nostra identità si risveglia come un drago in una caverna e si prepara ad infiammare il mondo. Il confronto con gli altri rivela l'unicità e la singolarità dell'individuo esaltandone le caratteristiche, mentre il confronto con se stessi ci mette di fronte ad altre verità, a volte difficili da accettare, e a scoperte fondamentali per la nostra evoluzione personale.

Possiamo dire che ogni sessione di Biodanza è un bombardamento di eco fattori positivi cioè di situazioni, movimento e musica dove da soli, a due o in gruppo possiamo fare esperienza su come manifestarci nella vita: dalle emozioni, ai bisogni, ai desideri, alle difficoltà, alle richieste per conoscerci maggiormente, realizzarci e permettere all'altro che accada la stessa cosa.

La Biodanza in questo senso mi ha rivelato l'unicità e la conoscenza di me stessa facendomi sentire come realmente sono, senza filtri né maschere, e venendo accettata senza essere soggetta a giudizi. É stata una fonte di piacere per il corpo e per la mente, dove l'espressione è creatività allo stato puro.

La Biodanza aumenta la capacità di sentirsi unici: in una delle proposte mirate al rinforzo dell'identità, l'indicazione è "ognuno di noi diventa un re o una regina" e i propri sudditi devono esprimere una loro qualità. La sensazione è quella di vivere appieno questo privilegio, sentendosi importanti e preziosi. Anche con i miei alunni, durante un progetto di affettività, è stato proposto lo stesso gioco ed ha generato emozioni belle e positive tra di loro.

Un altro importante elemento per la formazione di una sana identità è l'autostima. Lavorando fin dall'infanzia e dall'adolescenza sulla stima di sé e la capacità di accettarsi, ci si indirizza verso uno stato di benessere senza interrompere il processo di cambiamento o miglioramento di noi stessi.
Questa è una poesia che ho scritto subito dopo lo stage sull'identità:

Simona

IO Simona "bambina" fragile e attenta,
smuovo il vento per spazzar via le frustrazioni e le ingiustizie.
Le onde sfidano gli scogli come io combatto per la vita,
sì, la mia preziosa vita! Voglio vivere ogni attimo,
essa dona mille meraviglie a cui non voglio rinunciare.
Io voglio donare amore incondizionato, esisto e sono speciale!
Con il mio profondo voglio ballare
per sprigionare raggi abbaglianti che permettono di sanare.
Quell'attimo magico voglio provare
per vivere appieno le meraviglie che ho l'onore di assaggiare.
La Biodanza è il mio inno alla vita, vedo il futuro insieme all'infinito.

Simona Tardio

3.3 CONTATTO E CAREZZE

Il contatto è una fonte di salute e si ritiene che sia l'azione terapeutica più importante, specie attraverso una carezza di qualità.
Attraverso il contatto si possono sentire il calore dell'altro, le sue emozioni e le sensazioni che vuole trasmettere. La pelle è l'elemento che permette la trasmissione di questi messaggi.

"*La nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso e terrificante*", diceva Rolando Toro.[4]
La pelle, infatti, non è un confine statico, non è solo un organo sensoriale, è struttura viva che ha la funzione di separare, ma anche quella di unire per permettere il flusso delle informazioni.
Essa ci fa cogliere cose che gli altri sensi non possono vedere o sentire, è il contenitore della nostra identità.
Il bisogno di essere toccati ha origine sin da quando siamo piccoli e questo ci trasmette, attraverso la pelle, la consapevolezza del nostro posto nello spazio, della forma che abbiamo, dell'incontro con la pelle altrui. L'essere toccati fin da piccolissimi assume una forte valenza in quanto il tocco, la carezza e il massaggio diventano formativi per l'identità e la percezione di se stessi, permettendoci così di affrontare il mondo e la vita secondo ciò che serve e per il modo in cui ci serve.

In Biodanza il contatto aiuta le persone ad essere permeabili in relazione al contesto. Sensibilizzare la pelle toccandola adeguatamente significa sensibilizzare la nostra identità, noi stessi. La carezza stimola varie risposte sia a livello esistenziale sia a livello organico, ci aiuta a vivere connessi con noi stessi, con gli altri e con tutto ciò che ci circonda. Quando si viene accarezzati si ricevono cure e attenzioni e si aumenta così la propria autostima. Tutti abbiamo bisogno di un contatto affettuoso e di carezze perché tutti abbiamo bisogno di sentirci amati.
Periodi lunghi di assenza di contatto provocano infatti una mancanza di "consistenza", può essere molto sbilanciante e fa diminuire anche l'autostima.
Rolando Toro diceva che "*trovare le strade attraverso cui tutti abbiano accesso alle carezze, è l'unica rivoluzione che abbia senso*".[5]
Per cui sentiamo il nostro vero valore quando veniamo toccati e riconosciuti a qualsiasi età. Il contatto con l'altro è importante, è un modo di vedere delle parti di sé che altrimenti non si potrebbero scoprire e questo aiuta a conoscersi meglio.

[4-5] Dispensa IBFed-CIMEB su Contatto e Carezze.

Molti scienziati hanno dimostrato quanto sia importante per l'essere umano "il toccare e l'essere accarezzato" e quanto sia più efficace di alcuni farmaci: è come un tocco magico che sana!
Essi hanno rilevato come la mancanza di contatto, specialmente nel primo anno di vita, sia determinante per la formazione di persone ammalate.
Per esempio, Harlow studiò le variabili di contatto e di allattamento con lattanti di scimmie e madri di metallo e di pezza. Scoprì che le scimmie apprezzavano di più la madre di pezza, morbida e accogliente che la madre di metallo, provvista di seno artificiale, pronta a sfamare i suoi piccoli. Questo ci fa capire che la cosa più importante non è quindi la nutrizione, la soddisfazione del bisogno, ma la comunicazione sensibile e affettiva con le quali ci si prende cura dell'altro.
Spitz, invece, si occupò di studi sul marasma infantile. Lui scoprì che per quanto siano stati efficienti i metodi di cura e siano stati assicurati tutti i bisogni fondamentali, la carenza affettiva interferiva nel recupero dei bambini abbandonati: si lasciavano morire unicamente per mancanza di affetto. Questa scoperta mi ha colpito molto e, allo stesso tempo, mi emoziona sapere quanto sia fondamentale la presenza fisica, e soprattutto un contatto di qualità, per riuscire a vivere in modo sereno e dignitoso. Infatti, anche nella mia sfera personale, le carezze e il contatto sono sempre stati aspetti fondamentali e di primaria importanza che ho sempre ricercato.
E allora come non ricordare la celebre frase di Papa Giovanni XXIII: "Tornate a casa e date una carezza ai vostri bambini…"

La Biodanza offre molte esperienze che aiutano a far recuperare il proprio sentire alle persone. Attraverso la vivencia si ha la percezione interna di quanto si valga, indipendentemente dal nostro ruolo nella società. Questo si amplifica nel continuare ad interagire con varie persone, ci si connette

e si dona qualità. È altresì importante anche dire di no, esprimendo disagio, perché assecondare il bisogno e il rispetto di quel momento equivale a non annullarsi, lasciando così tempo alla persona di trovare la propria dimensione.

Ci si può chiedere: "Perché devo fare tutte queste carezze?" Montagu diceva "Non s'impara ad amare sui libri, ma per il fatto di essere amati": ecco l'amore cura! La riparazione della sfera emozionale avviene nel dare e nel ricevere, c'è bisogno di stare bene con se stessi e con gli altri per far emergere cose belle.

La vivencia ci cura, lo si comprende con il corpo, e si vive immersi nel momento presente. Si creano esperienze piacevoli per rafforzare la capacità di scegliere ciò che ci piace.

Biodanza aiuta a gestire anche i vissuti dolorosi. Attraverso un processo, che viene chiamato riparentalizzazione, gli adulti si prendono cura di altri adulti assumendo la funzione genitoriale. Così facendo ripristinano cura prima di tutto, fiducia, piacere e contenimento, elementi che insieme restituiscono la possibilità di credere di nuovo nella vita.

Questo consente di nutrire e attivare quella parte che, nel centro del cervello, è relegata a proteggere e a contattare la gioia di vivere e alla possibilità di difendere la vita.

Ma perché toccare una persona che non conosco? Perché ci s'innamora toccando!

Si rafforza di più l'altro con una carezza che con le parole.

Leboyer Frederick, studioso della estero-gestazione (ovvero lo sviluppo fuori dal ventre materno creando le condizioni simili a quello che succedeva durante il periodo della gestazione) affermava "Ma toccare: è da lì che, molto semplicemente, tutto è cominciato!"

3.4 RIEDUCAZIONE AFFETTIVA AL TEMPO DEL COVID

Come evidenziato in precedenza, l'affettività attraversa spesso momenti di difficoltà e disturbo nel corso della vita, minando fin dall'infanzia i legami sani con gli altri e portando conseguenze negative a tutta la società.

A questa situazione di instabilità e povertà affettiva, si è aggiunto il Covid, il quale ha aggravato ulteriormente i rapporti, allontanando ancora di più le persone e infondendo in seguito un senso di paura profonda nelle fasi di riavvicinamento agli altri.

In questo scenario molto complesso, la Biodanza ha dovuto reinventarsi con l'obiettivo di riallacciare quei legami spezzati dalla pandemia e trasmettere quel senso di benessere e sicurezza andati smarriti. Le proposte di riavvicinamento della Biodanza, anche solo attraverso lo schermo di un computer, hanno trovato terreno fertile in molte persone che sono state in grado di recuperare quella fiducia negli altri vivendo un'esperienza inedita di "non contatto" fisico, ma comunque di grande spessore emotivo.

Anche la mia esperienza personale è passata da uno scetticismo iniziale dovuto alla lontananza e all'assenza di contatto fino ad arrivare ad una svolta emozionale costituita da un senso di legame ancora più solido spinto dalla voglia mai sopita di stare insieme agli altri. Attraverso gli sguardi dallo schermo del computer arrivava un vortice di emozioni, una miscela di cura, tenerezza e accoglienza. Per quanto possa sembrare improbabile, vi assicuro che è andata proprio così! Questa esperienza mi ha anche permesso di condividere la Biodanza con mia nipote, che abita nel Cilento e non ha mai avuto la possibilità di viverla. Sono stati momenti davvero emozionanti!

Le due riflessioni che seguono sono l'esempio di rinascita e rieducazione affettiva che hanno trovato nuova linfa vitale in un paesaggio arido e compromesso.

Rialzarsi
Sappiatelo folli danzatori.
Sappiatelo… vi ho visti danzare mentre quasi tutto il resto del mondo diceva che non si poteva danzare.
Vi ho visti mentre scorrevate tra le ripide cascate delle emozioni vissute tra un'onda e l'altra.
Vi ho visti sorridere per la determinazione ritrovata, vi ho visti scegliere di rialzarvi quando le gambe ancora erano sporche di terra dopo la caduta.
Vi ho visti lì ad un passo dall'annegare scegliere d'iniziare a nuotare.
Il confine sottile tra lasciarsi prendere dalla disperazione o credere che tutto tornerà più bello di prima, dopo aver assaporato la mancanza di qualcosa che pensavamo fosse eterno.

In mezzo la musica. Come se le note fossero il confine, il filo su cui tutto prende vita.
Vi ho visti folli danzatori, di una bellezza che illuminava la notte.
Vi amo di bene…

Monica – Incontro biocentrico online 16 febbraio 2021

Luci… spazi… siamo qui
Ci guardiamo dagli schermi
Siamo liberi?!
Dove è la luce?
Apro quelle porte… profonde e scopro…
Scopro il tuo sorriso, il tuo viso…
Dove sei stata?
Eri in quello spazio chiuso da un vetro che ti rifletteva
Oggi… sei qui, al mio fianco… ma non posso ancora abbracciarti
Non riesco a sentirti ma so che sei qui... vicino a me
Quello che abbiamo costruito sarà visibile
Saremo quel raggio di luce
Saremo ciò che non siamo mai stati.

Ettore – Incontro biocentrico online 17 maggio 2021

Quale sarà il compito della Biodanza nel post-Covid? Sicuramente continuare la sua missione salvifica al fine di stimolare l'affettività, valorizzare la presenza dell'altro e l'incontro, preservare la tenerezza e risvegliare la nostra sensibilità, migliorando la qualità della vita di tutti.

L'affetto è come un treno che ci muove di stazione in stazione, è il mezzo su cui viaggiano le nostre emozioni e che ci porta alla destinazione scelta dal cuore.

"Spesso sottostimiamo il potere di una carezza, un sorriso, una parola gentile, un orecchio attento, un complimento onesto, o il più piccolo gesto d'attenzione, i quali tutti hanno il potenziale di cambiare una vita."

Leo Buscaglia

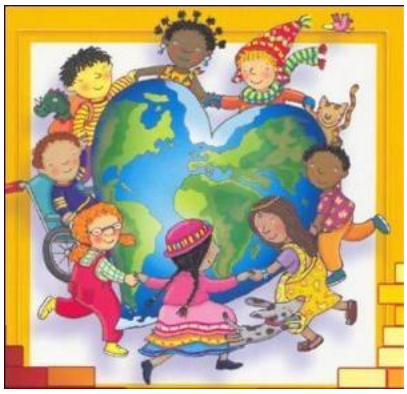
4. IL TIROCINIO CON I BAMBINI

Il primo dei miei due tirocini si è svolto con i miei alunni di classe quarta della scuola primaria. Il progetto che segue ha tenuto conto della presenza di varie diversità e problematiche delle due classi e si è basato soprattutto sull'integrazione psicomotoria e affettiva, ostacolate dalla pandemia. Ecco il testo del progetto.

4.1 PROGETTO BIODANZA-SISTEMA ROLANDO TORO ARANEDA

(LABORATORIO DI TIROCINIO - SCUOLA BIODANZA LOMBARDIA)

IL CUORE ANIMATO



PREMESSA

Sono un'insegnante della scuola primaria di Mapello ed ho concluso la formazione di Biodanza presso la scuola BIODANZA LOMBARDIA a Milano. Nell'ultimo anno mi sono specializzata in "BIODANZA PER BAMBINI E ADOLESCENTI" presso la scuola di Bologna e ho deciso di fare una parte del tirocinio previsto con i bambini delle mie due classi quarte.

Durante il tirocinio saranno necessarie **4 supervisioni con l'intervento dell'insegnante e condirettrice della scuola di Biodanza di Milano Viviana Geron** (iscritta al Registro degli operatori in Discipline Bio Naturali della regione Lombardia n°318/2014), che osserverà le lezioni, senza interagire con gli alunni. Le supervisioni permetteranno di migliorare le mie competenze in Biodanza e di terminare la scuola.

COS'È LA BIODANZA

La Biodanza è un sistema d'integrazione affettiva, di rinnovamento organico e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita.

È stata creata da Rolando Toro, antropologo e psicologo cileno, che inizia a sperimentarla in un ospedale psichiatrico negli anni 60', per poi costruire un sistema adatto a tutte le età e le persone. Ha tenuto la Cattedra di Psicologia dell'Arte e dell'Espressione all'Istituto di Estetica dell'Università del Cile ed è stato Docente del Centro Studi di Antropologia Medica della scuola di Medicina.

Il metodo da lui ideato è un sistema che si riconduce alle più recenti teorie della psicologia evolutiva e della neurofisiologia umana. Lui parte dal presupposto che è impossibile concepire lo sviluppo e la crescita delle persone svincolandoli dall'intelligenza affettiva e sociale.

PERCHÉ BIODANZA A SCUOLA?

Biodanza promuove un'educazione che parte dall'esperienza vissuta, attraverso la comunicazione corporea libera dai vincoli della parola, conservando l'interezza della persona (corpo-mente). Propone lo sviluppo dell'intelligenza affettiva per valorizzare le relazioni e l'accettazione della diversità, basandosi sul principio biocentrico.

L'educazione biocentrica rispetta le funzioni originarie della vita e l'educando apprende non solo attraverso il piano cognitivo, ma anche attraverso la percezione, la sensibilità, l'intuizione, l'espressione di sé in relazione all'altro. La coscienza si unisce all'emozione ed il mondo affettivo muove la voglia e la motivazione ad apprendere. Quanto più piacevoli sono le situazioni a scuola, maggiormente si rafforzano i processi di apprendimento.

Biodanza aiuta i bambini a manifestare i propri potenziali invitandoli a muoversi e ad esprimersi in modo autentico e sano.

OBIETTIVI GENERALI

- Espressione e rinforzo dell'identità
- Riconoscimento delle proprie necessità
- Sviluppo della fiducia in se stesso-autostima
- Protezione della capacità di provare gioia, allegria e piacere di vivere
- Integrazione psicomotoria (categorie del movimento-coordinazione motoria- movimento integrato)
- Sviluppo della capacità di partecipazione, condivisione e collaborazione

MODALITÀ OPERATIVE

Con la Biodanza ogni bambino avrà l'opportunità di scoprire tutte le proprie potenzialità e di apprendere ad agire attraverso il movimento, il gioco, la musica, la danza spontanea, la comunicazione verbale e non verbale, migliorando la qualità delle proprie relazioni.

Essere accolto nella propria modalità espressiva contribuirà ad aumentare l'autostima, mentre il confronto con gli altri lo/la aiuterà ad individuare i propri limiti, le proprie potenzialità ed una maggiore affettività.

La Biodanza si svolge in gruppo e la musica accompagna i bambini, stimolando le emozioni che vengono integrate nei movimenti. Verranno proposti giochi individuali, in coppia e in gruppo per permettere ad ogni bambino di lavorare su se stesso e sul rapporto con gli altri e con l'ambiente.

TEMPI E SPAZI

12 lezioni: un incontro settimanale per classe della durata di circa un'ora in un ambiente abbastanza spazioso e libero da ostacoli**.**

VERIFICA

Si prevedono verifiche attraverso osservazioni e colloqui con i docenti della classe

Autovalutazione

Insegnante tirocinante: **Simona Tardio**

4.2 I MOMENTI PIÙ SIGNIFICATIVI DELLE SESSIONI

I bambini sono sempre una fonte di entusiasmo e negli esercizi a coppie o di gruppo hanno condiviso con i compagni il piacere dello stare bene insieme. Pur avendo adattato gli esercizi al fine di limitare i contatti per via del Covid, i bambini hanno ricercato sempre di più la vicinanza dell'altro spinti da quelle emozioni ed esperienze nutrienti che la Biodanza riesce a fare emergere.

Nelle conversazioni dopo le lezioni di Biodanza che i bambini mi hanno riferito, e che riporto di seguito, traspare tutto ciò.

All'inizio di ogni sessione c'è stato sempre un momento di condivisione su come si sentissero in quel preciso momento e se ci fossero delle aspettative particolari da parte loro, per poi passare a spiegare quale fosse il tema del giorno.

Alla fine di ogni sessione ognuno di loro decideva come salutare i compagni stando al centro del cerchio. In classe sono state riportate molte azioni positive derivate dalle sessioni di Biodanza (ad esempio, chiedere con gentilezza ad un compagno se avesse voglia di lavorare e giocare insieme oppure consolare con una carezza un compagno in difficoltà).

"Quando faccio Biodanza mi sento felice e leggero." Leonardo

LA CORSA

Come primo esercizio ho sempre proposto la corsa, all'inizio individuale e poi a coppie. È stata accolta con grande piacere e non vedevano l'ora di iniziare. È risaputo che il correre sia nella natura dei bambini e considerato un bisogno di grande importanza. Nella corsa a coppie il mio obiettivo è stato quello di indurli a guardare l'altro cercando di farli stare bene entrambi. Non sempre sono riusciti nell'intento perché alcuni correvano troppo velocemente e mettevano in difficoltà l'altro, ma posso affermare che quella piccola percentuale del gruppo è poi riuscita a regolarsi.

"Mi è piaciuta la corsa perché ero felice e potevo sfogarmi." (Sara B)

"Mi piace correre perché mi sento libero." (Mirko)

DANZA DEL CAVALLO (salto sinergico)

La Danza del Cavallo è stata accolta con molto entusiasmo. Dopo aver presentato le caratteristiche del cavallo (la potenza, la leggerezza, lo slancio) e spiegato il movimento corretto, la danza è stata proposta inizialmente a livello individuale, poi nelle lezioni successive a coppie, a tre, a quattro, per stimolare l'integrazione motoria e la coordinazione.
Mentre i bambini avviavano l'esercizio, io li accompagnavo saltando e usando la voce per aiutarli a trovare una sinergia e a favorire la capacità ritmica. È stato molto apprezzato farlo insieme ai compagni, dove hanno manifestato un maggior coinvolgimento motorio e anche affettivo. In principio erano pochi i bambini che effettuavano il salto sinergico correttamente, ma pian piano la quasi totalità degli alunni è riuscito ad eseguirlo. I bambini con difficoltà motorie hanno corso cercando ogni tanto di saltellare.

"Mi piacciono i cavalli ed è stato molto divertente trasformarmi e galoppare con i miei compagni." (Gaia)

IL CERCHIO CONDOTTO

Il cerchio condotto si basa all'inizio sulla guida dell'insegnante e si propone di insegnare ai bambini a rimanere all'interno di un cerchio a lungo, ricercando sguardi e contatti prolungati e sensibili vivendo un'esperienza armoniosa. Il cerchio condotto è un esercizio che stimola la creatività e li guida verso la consapevolezza che ogni gesto che noi facciamo è importante ed ha lo stesso valore dell'altro.

Nelle prime sessioni ero io a proporre movimenti cercando di cogliere anche i loro, valorizzando le varie iniziative. Il passaggio successivo è stato che ogni bambino entrasse nel centro del cerchio per proporre un suo movimento creativo che veniva poi imitato da tutti i compagni. Questo ha creato imbarazzo, soprattutto nei bambini timidi, che non venivano costretti e potevano scegliere se farlo con qualcuno oppure non farlo affatto.

"Ho provato un po' di timidezza, soprattutto quando dovevo entrare nel cerchio. Sapevo di poter chiedere aiuto, ma alla fine ce l'ho fatta anche da sola. E in fin dei conti non è stato poi così male." (Beatrice)

"Mi è piaciuto imitare la maestra Simona, era buffa e sembrava una bambina come noi." (Valeria)

IL CERCHIO DANZANTE (IL CERCHIO DELL'AMICIZIA)

Il cerchio condotto è stato propedeutico al cerchio danzante, anche da me denominato cerchio dell'amicizia. Per spiegare come funziona dobbiamo pensare alla casa e all'amicizia: il cerchio di amici equivale alla nostra casa, bisognosa di cure, e quando lo formiamo, dobbiamo guardarci attorno per invitare coloro che sono rimasti fuori, offrendo la possibilità di entrare ed uscire senza costrizioni.

Diventa fondamentale comprendere l'importanza dell'integrità del cerchio, prendendosi cura della sua chiusura per evitare che diventi altro o si dissolva.

Viene chiesto ai bambini di chiudere il cerchio con delicatezza unendo le mani dei compagni ogni volta che si desidera uscire. Per entrare invece si accarezzano le braccia per far sentire la nostra presenza fino ad arrivare alle mani dei due compagni per invitarli ad aprire il cerchio e farci entrare.

Si chiede ai bambini di prendersi per mano e scegliere i propri movimenti cercando di stare bene in gruppo e creando così un forte senso di appartenenza e unione.

"Mi è piaciuto il cerchio perché eravamo tutti insieme, ci divertivamo senza nessuno che litigava." (Federico)

GIOCO DINAMICO DI SPOSTAMENTO

Questo gioco si basa sugli spostamenti a chiamata e prende il via con un movimento in cerchio danzante per poi passare ad uno individuale, a coppie, in gruppo e infine di nuovo in cerchio, in funzione dell'istruzione data, per poi riprendere da capo fino al termine della musica. Questo esercizio ha stimolato la tonicità, l'allegria, facilitando il movimento creativo e l'incontro casuale con diversi compagni. All'inizio la scelta era orientata verso gli amici più stretti, mentre con il progredire del gioco sono riusciti ad allargare le proprie preferenze anche verso altri compagni.

"Mi sono piaciuti i giochi a due o a gruppi perché stavo con compagni quasi sempre diversi." (Nicolò)

"Mi è piaciuto questo gioco perché si cambiava spesso compagno e così potevi stare insieme a tutti." (Sara M)

BATTI-PALME

In questo gioco all'inizio il ritmo del batti-palme veniva eseguito con una variazione di movimento e una scelta diversa della parte del corpo coinvolta, ad esempio batti fianchi, batti gomiti, batti piedi, ecc…

Durante il gioco batti-palme, invece, era importante la ricerca di un ritmo comune battendo i palmi del compagno scelto: non è stato subito immediato, ma si sono impegnati e alla fine divertiti, soprattutto al raggiungimento del ritmo ideale con l'altro, tenendo conto anche dei numerosi cambi nel corso dell'esercizio.

"Che bello, lo facevo anche da piccolo contro le pareti, ma è molto più bello farlo con i compagni." (Alessandro B)

"Mi è piaciuto questo gioco perché è come se l'amico ti stesse dando un cinque di felicità." (Daniele)

L'INCONTRO DEGLI INDIANI

È uno degli incontri che stimola direttamente l'identità e l'autoaffermazione nei bambini. È composto da quattro fasi, differenziate solo dalla modalità di incontro al centro. I bambini si posizionavano uno di fronte all'altro ma distanti e, quando si avvicinavano gli uni agli altri, si chiedeva nell'ordine di

saltare guardandosi negli occhi, dire con forza il proprio nome, poi quello del compagno e infine fare un saluto accompagnato da un inchino.

"Mi è piaciuto il gioco degli indiani perché si facevano facce buffe." (Andrea)

L'EUTONIA DI DITA O MANI

Questa eutonia si fonda su un incontro singolare con un compagno, una danza a due in cui l'unico contatto con l'altro è la punta del dito indice o in alternativa la mano, per rendere l'esercizio più inclusivo. Questa danza richiedeva di rilassare braccia e spalle per aumentare leggermente la pressione nel punto di contatto e armonizzare la danza.

"Mi è piaciuto tanto questo gioco perché io e l'altro compagno ci capivamo senza dire niente." (Federico)

DANZA DI RIVITALIZZAZIONE DI UN AMICO

L'obiettivo di questa danza è rivitalizzare il senso di altruismo, la cura e la solidarietà verso l'altro, donando affetto e lasciandosi affidare all'attenzione dell'altro.

Ho presentato questo esercizio nelle ultime lezioni e devo dire che è stato molto apprezzato: si sono rilassati, assaporando quella cura con carezze leggere; alla fine è stato donato il soffio della vita e dell'amicizia, seguito da una piccola danza finale.

In un primo momento, un bambino con problemi relazionali ha scelto di fare questa danza con me, mentre un altro si è allontanato. Poi, sentendosi più rassicurati, hanno partecipato anche loro alla danza in una successiva sessione.

"È bello non far sentire i compagni soli." (Nicole)

"Mi è piaciuto tanto quando il compagno mi ha fatto rilassare facendomi un massaggio." (Gabriele)

SEQUENZE DI DANZE DI COMUNIONE E CONTATTO CON SE STESSI

Come ultimo esercizio ho sempre proposto le posizioni generatrici, come momento intimo e di "rilassamento". Queste sono le sequenze eseguite durante il percorso:

- Posizione generatrice di intimità: ascolto del proprio cuore.
- Posizione generatrice di magnetismo: sentire il calore tra le mani.
- Accarezzare il proprio corpo e i compagni al nostro fianco.
- Posizione generatrice di espansione a terra: nasce una stella, le stelle illuminano e brillano nell'universo.
- Posizione generatrice di espansione: ogni bambino consegna la propria luce all'universo e/o ad un compagno.

"Mi sono piaciuti gli esercizi di rilassamento e carezze perché mi potevo rilassare." (Francesca)

"Mi è piaciuto il rilassamento perché la luce che donavamo alla fine era l'amicizia." (Cristian R)

Riporto alcune frasi scritte dagli alunni dopo l'ultima lezione di Biodanza e su ciò che ha insegnato loro:

"Tutti siamo belli e dobbiamo essere rispettati per stare bene insieme." (Alessandro)

"Ad essere in pace e ad andare d'accordo con gli altri." (Nicolò)

"Dobbiamo amare tutti con i loro pregi e difetti e non dobbiamo vergognarci per come siamo." (Sara M)

"A essere buoni e gentili con gli altri." (Cristian R)

"A non lasciare soli i compagni e ad aiutarli quando sono in difficoltà." (Nicholas)

"Gli esercizi che mi sono piaciuti di più sono stati quelli a due e di gruppo perché ho potuto conoscere meglio i miei compagni." (Adele)

"A rispettare me stesso e gli altri, a stare in armonia e a confrontarci tra di noi." (Federico)

"Tutti noi siamo importanti, è bello anche stare assieme a tutti e non solo con i nostri compagni preferiti." (Daniele)

"Mi ha aiutato a stare bene con gli altri e a conoscerli meglio." (Alessia)

"Noi siamo importanti ed è importante dire grazie." (Gabriele G)

"A stare bene con gli altri, ma anche che ci sono dei momenti per stare da soli." (Francesca)

"A stare bene con gli altri e con me stessa; ognuno è speciale così com'è e dobbiamo rispettarci." (Marwa)

"La Biodanza mi ha insegnato a non rimanere mai da soli perché insieme è molto più divertente e meno triste." (Beatrice)

4.3 RIFLESSIONI PERSONALI

LE MIE RIFLESSIONI

Il mio tirocinio ha preso il via in un periodo ancora fortemente condizionato dalle limitazioni del Covid, con i bambini costretti ad indossare le mascherine e ad evitare il più possibile qualsiasi contatto. È stato quindi necessario reinventare le sessioni, ma, nonostante ciò, la Biodanza è riuscita a trovare comunque consensi e apprezzamenti: i bambini si sono divertiti e le relazioni si sono ampliate e intensificate.

Per loro è stata una grande sorpresa vedere la loro insegnante diventare una persona simile a loro, meno adulta, al punto che qualcuno ha esclamato "Sembra una di noi!". In effetti, partecipando a tutti gli esercizi insieme a loro, sono riuscita ad instaurare una complicità che li rendeva ancora più contenti.

Da parte mia è stato un po' faticoso separare i due ruoli, quello di insegnante disciplinare e quello di facilitatrice di Biodanza, perché il legame instaurato era ormai diverso, più profondo, come se fossi diventata davvero una di loro. All'inizio di qualche lezione in classe mi chiedevano addirittura di fare "incontri di sguardi" (soprattutto prima di una verifica) per poter iniziare la giornata in modo più sereno, come se cercassero un senso di continuità tra una sessione di Biodanza e l'altra.

Biodanza è risultata altamente inclusiva per tutti gli alunni, ha avuto una ricaduta positiva sulle relazioni tra i bambini e sul loro benessere. Tutti gli alunni hanno partecipato con entusiasmo.

Gli esercizi sono stati accolti con vivo interesse e hanno dato la possibilità a tutti di poter fare ciò che riuscivano e anche, per i più timidi, di avere coraggio e mettersi alla prova. Sono stati improntati sul rinforzo dell'autostima e della propria identità e sulla capacità di essere accoglienti nei confronti di tutti i compagni, anche quelli con maggiore difficoltà.

Tutti gli alunni con disabilità si sono divertiti, hanno partecipato con euforia ai vari esercizi proposti e non vedevano l'ora di iniziare le sessioni perché si era creato un clima piacevole ed affettuoso dove ognuno si sentiva importante.

"Se v'è per l'umanità una speranza di salvezza e di aiuto, questo aiuto non potrà venire cha dal bambino, perché in lui si costruisce l'uomo."

Maria Montessori

RIFLESSIONI DELLE MIE COLLEGHE DI CLASSE CHE HANNO SEGUITO IL PROGETTO

Ho potuto osservare che, nelle diverse attività, tutti i bambini e le bambine si sono lasciati pienamente coinvolgere a vari livelli, da quello corporeo a quello affettivo-emotivo.

In particolare, è stato emozionante vedere la loro graduale crescita personale all'interno del gruppo, lo sforzo di ognuno di voler entrare in una relazione sempre più profonda con l'altro attraverso l'ascolto, lo sguardo, il tocco amico e, a volte, consolatorio.

Sicuramente l'esperienza svolta ha avuto una positiva ricaduta sulle dinamiche interne ai gruppi, aumentando l'empatia e la capacità di relazione.

Infatti, ho visto con piacere alcuni bambini e bambine adottare comportamenti di cura verso un compagno/a anche in situazioni "altre" dallo specifico incontro di Biodanza, ad es. durante la ricreazione o in momenti di lezione.

Da sottolineare inoltre che la situazione non valutante, qual è appunto una seduta di Biodanza, ha favorito nel tempo la spontaneità, il superamento di inibizioni e l'espressività, in quanto i bimbi e le bimbe hanno percepito di essere accolti in quanto tali, senza il rischio di incorrere in giudizi.

Lorena

Le lezioni di Biodanza alle quali ho assistito sono state realizzate all'interno di un gruppo classe numeroso, ma che ha permesso a tutti di sentirsi accolti e sostenuti ed ha posto le basi per poter sviluppare una comunicazione sincera e spontanea.

La musica proposta ha aiutato gli alunni a sentire le proprie emozioni ed a tradurle in un movimento armonioso e rispettoso dell'altro, in totale divertimento.

È stato per me un piacere non solo poter assistere, ma anche partecipare a questo inizio di trasformazione e consapevolezza verso una vita felice.

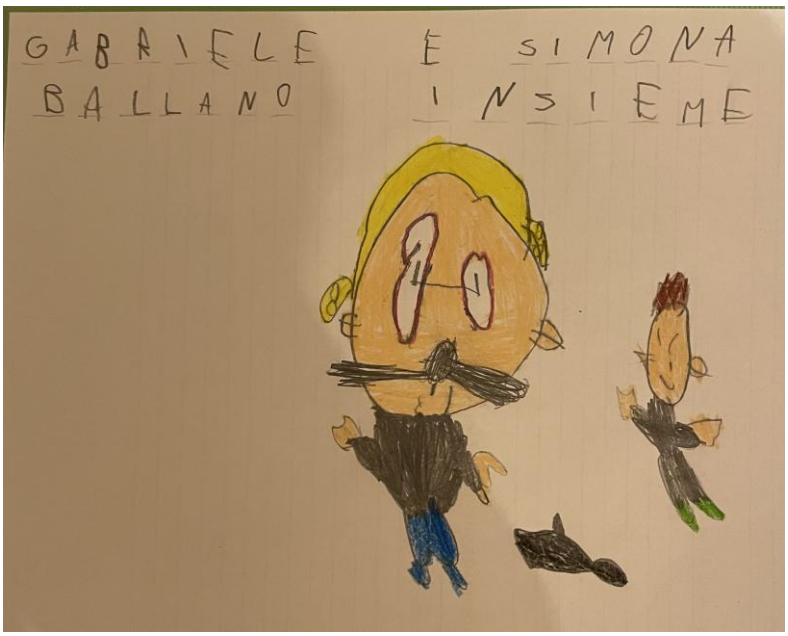
Manuela

L'esperienza di Biodanza è stata significativa per i bambini perché in modo ludico e spontaneo sono stati stimolati a prestare attenzione contemporaneamente a loro stessi e agli altri per agire in armonia e sinergia verso uno scopo comune.
Le attività sono state particolarmente includenti: anche agli alunni con gravi disabilità sono stati attratti dagli stimoli proposti e hanno partecipato attivamente alle attività.

Maddalena

Il progetto di Biodanza, proposto dalla docente Tardio, è stata un'esperienza affascinante e simbolica. Io personalmente non conoscevo nulla sulla Biodanza e grazie ai numerosi incontri, ai quali ho potuto partecipare come insegnante di sostegno, ho scoperto una nuova disciplina che permette di interfacciarmi con me e stessa e con gli altri, in modo profondo e delicato. Grazie alla sensibilità e alle grandi abilità della docente di entrare in contatto con i bambini, quest'ultimi hanno avuto la possibilità di fare un'esperienza importante dove, attraverso la musica e il corpo, hanno potuto esprimere i propri sentimenti e rafforzare le relazioni con i coetanei. In particolare, io sono stata insegnante di sostegno di un bambino con disturbo dello spettro autistico, il quale è stato coinvolto perfettamente nelle varie attività, dimostrando, quindi, come questa disciplina sia anche inclusiva. Ho potuto osservare come i bambini della classe, grazie a questo progetto, abbiano avuto una grande crescita personale e soprattutto abbiano acquisito maggior sicurezza in se stessi. È stata, dunque, una proposta dalla valenza formativa molto importante e significativa.

Giulia



5. IL TIROCINIO CON GLI ANZIANI

Il secondo tirocinio ha coinvolto gli anziani, ospiti di una RSA. Il progetto che segue ha tenuto conto del periodo di isolamento dovuto alla pandemia, dando importanza al proprio benessere personale e a ritrovare la bellezza dello stare insieme, condividendo belle emozioni e recuperando una buona qualità affettiva. Ecco il testo del progetto.

5.1 PROGETTO DI TIROCINIO DI BIODANZA

IL CUORE ANIMATO

Laboratorio esperienziale di BIODANZA secondo il Sistema Rolando Toro

Rivolto ad un gruppo di anziani in "buona salute" presso Hotel Adda-residenza per anziani-Paderno d'Adda (LC)

PREMESSA

Sono un'insegnante dell'Istituto Comprensivo di Mapello (BG) e lavoro nelle classi quarte della scuola Primaria. Ho terminato la prima fase di formazione in Biodanza presso la scuola BIODANZA LOMBARDIA a Milano e nell'ultimo anno mi sono specializzata in "BIODANZA BAMBINI E ADOLESCENTI" presso la scuola di Bologna. Nella seconda fase è previsto il tirocinio: una parte lo farò con i bambini delle mie classi e mi piacerebbe farne una parte con gli anziani.

COSA È LA BIODANZA?

La Biodanza è una pratica che, attraverso la musica, il movimento e la relazione con l'altro, favorisce una riabilitazione esistenziale e valorizza la vita e l'individuo in quello che ha di bello. È una pratica gioiosa e salutare capace di donare energia e benessere, di sciogliere le tensioni e risvegliare il piacere di vivere. È stata creata negli anni Sessanta da uno psicologo e antropologo cileno, Rolando Toro Araneda, che ha iniziato a sperimentarla dentro un ospedale psichiatrico, per poi costruire un sistema adatto a tutte le età e le persone. È stato candidato al Premio Nobel per la Pace nel 2001.

PERCHÉ FARE BIODANZA?

- Aiuta ad esprimere le emozioni esplorando le proprie potenzialità affettive
- Insegna a conoscere se stessi percependo l'unicità di ciascuno come valore assoluto
- Aumenta l'autostima con il recupero dell'identità e della fiducia in sé
- Facilita i rapporti con gli altri migliorando la qualità affettiva delle relazioni umane
- Migliora il benessere psicofisico attraverso la riabilitazione della motricità e del senso di armonia fisica
- Diminuisce lo stress, l'ansia e la depressione

COSA SI FA IN BIODANZA?

All'inizio, così come alla fine di ogni incontro, c'è uno scambio verbale per rielaborare le lezioni. Segue una breve e semplice presentazione della sessione da parte del conduttore.

Poi ci si lascia trasportare dalla musica e si eseguono esercizi individuali, a coppia o in gruppo, di coordinazione e sincronizzazione che inducono vitalità ed allegria. Si conclude con esercizi di armonizzazione, danze lente e melodiche che portano al rilassamento e consentono il recupero dei propri ritmi organici.

In Biodanza si esprimono le proprie capacità ed il piacere di vivere attraverso movimenti semplici, quindi non è necessario saper danzare, ma solo avere il desiderio di muoversi e stare con gli altri.

PROPOSTA OPERATIVA

6 incontri gratuiti di circa un'ora e mezza ciascuno a cadenza settimanale.

Si chiede la presenza di un operatore durante le sessioni.

SPAZI E STRUMENTI

- Impianto di diffusione musicale

- Piccola palestra o sala priva di ostacoli e delle sedie

SUPERVISIONE

Il percorso di tirocinio richiede la supervisione di un insegnante qualificato in Biodanza.

Sono previste una/due supervisioni durante le quali l'insegnante supervisore dovrà partecipare alle sessioni.

Insegnante tirocinante di Biodanza: **Simona Tardio**

5.2 I MOMENTI PIÙ SIGNIFICATIVI DELLE SESSIONI

Durante l'estate del 2021, mentre ero intenta a preparare il progetto di tirocinio per i bambini da presentare alla mia scuola, il mio pensiero è andato agli anziani. Ho pensato a loro e alla solitudine che hanno provato nei due anni di Covid.

Le RSA erano state chiuse, ci sono state molte perdite e gli ospiti non hanno potuto vedere i loro parenti per un lungo periodo.

A quel punto ho pensato che sarebbe stato benefico portare un po' di allegria e di fiducia nel loro presente attraverso la Biodanza. Avevo tanta voglia di prendermi "cura" e di donare affetto a chi ne era stato privato e l'occasione è arrivata proprio con loro.

Non avendo alcuna esperienza con gli anziani, l'inizio non è stato esente da preoccupazioni e domande tipo "Quali sono le cose, gli esercizi adeguati a loro?" o "Sarò in grado di farli stare bene?". Non potevo certamente proporre la Biodanza dei bambini, ma nemmeno quella degli adulti.

Se da un lato apprezzavo l'entusiasmo manifestato fin dall'inizio dal direttore della struttura scelta, il quale voleva che iniziassi prima possibile, dall'altro mi preoccupava il fatto di non riuscire a soddisfare appieno le aspettative di tutti.

L'educatrice dell'RSA mi ha accompagnata e supportata per tutto il percorso. Un percorso che doveva durare solo sei lezioni, a partire da metà gennaio, ma che invece si è protratto fino alla fine di giugno. Questa per me è stata davvero una grande soddisfazione!

Il gruppo era formato da 8 persone dai 55 ai 93 anni, con partecipazione fissa, ma poi ci sono state delle persone che a volte partecipavano, altre che provavano e non tornavano oppure altre ancora che abbandonavano la sessione a metà.

Le persone del gruppo non si conoscevano nonostante fossero tutte nella struttura e la maggior parte era autonoma nei movimenti, solo alcuni usavano ausili per spostarsi.

La sessione seguiva la curva fisiologica, adattando gli esercizi alle esigenze e ai bisogni del gruppo.

La prima parte era attiva, vitale, mentre la seconda parte era più rivolta alla cura di sé, al proprio sentire.

Le proposte fatte (incontri, danze, ronde) sono riuscite a far emergere sensazioni di sana amicizia, che motiva e alimenta il desiderio di vivere.

Con la Biodanza gli anziani hanno eseguito attività motorie che ne hanno aumentato la fluidità, la coordinazione, l'espressività e l'eutonia, limitandone la rigidità e l'acinesia.

La lezione durava un'ora e trenta minuti circa: si iniziava con un saluto e dicendo il proprio nome, poi chiedevo loro come si sentissero in quel momento. Al termine era invece prevista una condivisione durante la quale esprimevano il loro stato d'animo del momento e un'eventuale preferenza per un particolare esercizio svolto. Questa condivisione, anziché dare il via alla lezione della settimana successiva, veniva anticipata perché la loro memoria era molto labile e per me era importante capire subito come si sentissero, quali emozioni provassero e se avessi calibrato bene gli esercizi, solo così avrei potuto ottenere un riscontro oggettivo per operare meglio nelle lezioni successive.

Inoltre, sempre in questo momento, ognuno di loro mi suggeriva il titolo di una canzone preferita che poi proponevo nella lezione della settimana successiva e nel frattempo ampliavo le mie playlist di musiche che a loro faceva piacere ascoltare.

La maggior parte degli esercizi venivano svolti da seduti e chiedevo di seguire alcune regole come evitare di chiacchierare tra di loro, rispettare gli altri e se stessi autoregolandosi, facendo ciò che era nelle loro possibilità e sapendo che le sedie erano sempre a disposizione per riposarsi.

Il motto del gruppo era diventato "**Se non sono matti, non li vogliamo!**".

Di seguito riporto gli esercizi più significativi che ho proposto agli anziani.

RONDE

Iniziavamo sempre con un cerchio da seduti, dove si cercava di entrare nell'atmosfera giusta e di creare un legame affettivo con tutti i presenti. Da quel momento dovevamo goderci il "qui e ora" senza lasciarci disturbare da ciò che avveniva fuori.

La ronda finale, invece, la facevamo in piedi dove ci salutavamo con sguardi e sorrisi e con un'atmosfera davvero diversa rispetto all'inizio: c'era unione e tanta tenerezza e gratitudine per questo tempo trascorso insieme.

LE CAMMINATE

Questi esercizi piacevano davvero tanto e iniziavano a rallegrare un po' gli animi. Iniziavo sempre con una camminata singola per poi passare alla coordinazione ritmica a due, anche senza cambiare la musica perché a volte, durante la camminata, si mettevano a braccetto e diventava l'occasione per chiacchierare. Ecco questa è stata una delle difficoltà più simpatiche, ma allo stesso tempo più importanti da correggere; infatti, a volte non riuscivo a impedire loro di parlare.

Il momento della camminata non era lungo perché si stancavano facilmente, ma sapevano benissimo che dovevano autoregolarsi, cioè sedersi quando erano stanchi per poi rientrare quando volevano.

GIOCHI E ATTIVITÀ LUDICHE

I giochi proposti sono stati:

- il batti-palme: ogni coppia doveva trovare un ritmo comune battendo i propri palmi contro quelli del compagno/a;
- il direttore d'orchestra: ognuno dirigeva la sua orchestra con dei gesti, anche al centro del cerchio;

- il cerchio condotto: si decideva insieme quali gesti adottare per la danza per poi eseguirli, oppure si andava al centro del cerchio, si sceglieva un movimento o un gesto specifico e tutti dovevano imitarlo;
- il trenino: come si vede nelle foto, è stato un po' difficoltoso a causa di alcuni ausili, ma è stato molto apprezzato.

Sono stati momenti molto spensierati e spassosi, dove ognuno di loro è tornato a riassaporare un po' di gioventù ed è riuscito a far rifiorire una vitalità da tempo sopita.

DANZE DI SINCRONIZZAZIONE RITMICA E DANZE DI ARMONIZZAZIONE

Questi sono esercizi d'integrazione a due, anche se spesso li hanno eseguiti a piccoli gruppi: nella prima danza dovevano trovare un ritmo comune, mentre nella seconda dovevano trovare armonia e fondersi in una persona sola.
Li ho proposti all'inizio, senza toccarsi, per poi passare al contatto.

Sono state le danze più difficoltose a causa delle sedie e anche quelle che creavano più imbarazzo; infatti aumentava la parola e per qualcuno è stato davvero problematico guardare il/la compagno/a di

fronte. Verso le ultime lezioni la situazione è migliorata anche perché si era creata una bella atmosfera nel gruppo.

FLUIDITÀ SERIE 1

Ho proposto la fluidità serie 1, presentando gradualmente i tre movimenti dell'esercizio. Esso stimola la connessione con se stessi e la sinergia dei movimenti.

Questo esercizio, anche se un po' complesso nelle sue fasi per alcuni di loro, è stato molto apprezzato da tutti i partecipanti. All'inizio facevano fatica ad avere movimenti fluidi, ma gradualmente si sono lasciati andare chiudendo anche gli occhi e hanno iniziato ad eseguirlo in modo più corretto e armonioso.

"Mi sentivo come se mi dondolassero." (Silvana)

POSIZIONI GENERATRICI

"Dai primordi della storia umana fino ai nostri giorni, l'essere umano realizza alcuni "gesti eterni". Questi gesti archetipici compaiono nei bassorilievi, sculture e pitture di tutti i tempi. Si tratta di gesti di adorazione, maternità, reverenza, lavoro e intimità. ...Ho chiamato questi gesti archetipici "posizioni generatrici", perché hanno il potenziale di generare danze specifiche." Rolando Toro[6]

In Biodanza, con le posizioni generatrici si entra in contatto con gesti originali che l'umanità compie per trasmettere qualità alle cose importanti della vita.

Ci si trova in una dimensione più globale, collettiva, anche se non visibile nella sua interezza.

Per evitare molti spostamenti e di stare a lungo in piedi, ma soprattutto per valorizzare quei gesti di vita, ho usato spesso delle posizioni generatrici, le quali hanno incuriosito i partecipanti e allo stesso tempo sono state affrontate con molta serietà, apprezzando le emozioni che ne sono derivate.

CAREZZE

Nelle lezioni ci sono stati sempre dei momenti sulla cura di se stessi e degli altri. Spesso ho proposto di accarezzare varie parti del corpo e a volte ho chiesto loro di accarezzare anche la schiena dei compagni. Sono stati dei momenti di forte impatto, è stato davvero commovente vedere con quanta cura accarezzassero se stessi e con quanta attenzione si dedicassero all'altro.

[6] Slide stage perfezionamento professionale sulle Posizioni Generatrici condotto da Viviana Geron.

"Ho ricevuto tante belle carezze e mi sono emozionata." (Eda)

INCONTRI

Il momento dell'incontro era il momento del "risveglio", dove tutti si salutavano con sguardi, sorrisi e anche con gesti affettuosi, e si ringraziavano per aver condiviso queste esperienze. All'inizio gli incontri erano davvero fugaci, ma poi sono diventati sempre più duraturi e intimi.

Ecco alcune frasi significative del gruppo:

"Quando faccio Biodanza mi sento libero, me stesso, posso fare quello che ho voglia di fare e mi rilasso." (Eugenio)

"Quando faccio Biodanza tutte le preoccupazioni e anche piccoli malesseri vanno via e mi sento più serena e contenta." (Stefania)

"Mi sento ringiovanito di vent'anni." (Pietro)

"Mi sento più leggero, energico e contento." (Giovanni)

"Mi piace tutto della Biodanza e mi piace la compagnia." (Giovanna)

"Mi piace fare Biodanza e non vedo l'ora che arrivi il venerdì." (Maria Grazia)

"Dopo aver fatto Biodanza mi sento rilassata e le gambe sono leggere; durante la notte riesco a dormire benissimo senza svegliarmi." (Silvana)

5.3 RIFLESSIONI PERSONALI

LE MIE RIFLESSIONI

"Invecchiare non è una condanna, ma una benedizione! ... potremo essere benedizione per chi vive accanto a noi ... in questo nostro mondo siamo chiamati ad essere artefici della rivoluzione della tenerezza! Facciamolo!" MESSAGGIO DI PAPA FRANCESCO IN OCCASIONE DELLA II GIORNATA MONDIALE DEI NONNI E DEGLI ANZIANI, 24 luglio 2022

Ed è proprio tanta tenerezza quella che mi hanno donato gli adulti anziani!

Anche il tirocinio con gli anziani è stato proposto in periodo Covid e gli esercizi sono stati adattati tenendo conto dell'andamento del virus. Gli ospiti hanno dovuto tenere la mascherina per tutte le sessioni e gli esercizi proposti miravano ad arricchire e potenziare la loro autostima e la motivazione a vivere. Ho cercato di restituire loro dignità, permettendogli di superare complessi di decadimento e di inutilità (molte volte alcuni di loro affermavano di sentirsi vecchi e privi di valore umano). Inoltre, ho tentato di rafforzare la loro identità che è continuamente minacciata dai pregiudizi culturali.

Le danze a due o di contatto sono state per loro piuttosto imbarazzanti, come già accennato nel paragrafo precedente, soprattutto all'inizio, quando non riuscivano a guardarsi negli occhi e spesso chiacchieravano o si guardavano attorno. Questo imbarazzo poteva provenire da tanti fattori che non permettevano loro un approccio sereno e aperto verso l'altro. Posso dire che molti di loro, verso la fine delle lezioni, si sono aperti e hanno trovato una maggiore tranquillità nel rapportarsi con gli altri.

Il gruppo, durante le lezioni, veniva destabilizzato da continui ingressi da parte degli operatori, da persone diverse che arrivavamo per osservare e basta, per poi andare via durante la lezione. Quando avveniva ciò, si creava un senso di abbandono, una sorta di "spaccatura del cerchio", almeno questo è quello che ho percepito io.

Con queste frequenti interruzioni e intrusioni non è stato facile gestire le varie dinamiche che si venivano a creare, ma in qualche modo sono riuscita a mantenere un clima sereno nel gruppo, ricordando che la Biodanza permette alle persone di fare ciò che si sentono o che per loro è importante in quel momento.

Durante alcuni esercizi, nonostante le mascherine, li invitavo a sorridere dicendo loro che i nostri occhi sorridono ancor prima della bocca. In questo modo ci si rivela e la propria allegria diventa contagiosa. Dico la verità, a volte mi guardavano e arrivavano a dirmi frasi tipo "Ma cosa ci fai fare, noi siamo vecchietti!" Quasi si vergognavano di fare alcuni esercizi come ad esempio i giochi, come se a quella età si sentissero ridicoli nei confronti di loro stessi e agli occhi degli altri.

Tutti gli ospiti hanno partecipato con entusiasmo alle proposte: all'inizio era l'operatrice a chiamarli, mentre in seguito si facevano trovare già pronti in sala o davanti alla porta al mio arrivo. Non volevano mai mancare alle lezioni.

Ho ricevuto tanti riscontri positivi sugli effetti benefici della Biodanza e, anche se per alcuni di loro era faticoso e stancante effettuare tutta la lezione, hanno sempre partecipato con entusiasmo alle proposte fatte.

Alcune signore mi chiedevano di fare delle lezioni sempre allegre, in quanto il momento di regressione era per loro abbastanza difficoltoso, ma, nonostante ciò, non hanno mai abbandonato le lezioni.

Le otto persone che hanno seguito sempre il corso hanno raggiunto un buon affiatamento e si è venuto a creare un clima davvero sereno e piacevole. Anche quando entravano nel gruppo persone nuove, erano molto accoglienti e gioiosi di far vedere loro come questo momento fosse divertente e allo stesso tempo rilassante.

È stata un'esperienza toccante che mi ha riempito il cuore di gratitudine.

RIFLESSIONI DELL'EDUCATRICE:

- *L'attività è stata accolta dagli ospiti con una certa curiosità. Nonostante le spiegazioni offerte dall'educatrice, gli ospiti non avevano un'idea precisa di cosa avrebbero fatto.*
- *I partecipanti scelti inizialmente sono stati individuati in parte per le abilità motorie residue; in parte per un'inclinazione personale al partecipare ad attività nuove uscendo, per così dire, dalla zona di confort delle attività standard; in parte perché portatori di fragilità emotive e relazionali che i principi/obiettivi della Biodanza potevano aiutare.*

- *Il gruppo di partenza selezionato, che ha partecipato da gennaio a giugno, non è rimasto sempre lo stesso: c'è stata qualche aggiunta, qualche defezione, qualche partecipazione saltuaria, ma un piccolo gruppo di 8 ospiti ha partecipato a tutti gli incontri.*
- *La stabilità di questo gruppo così eterogeneo ha permesso ai partecipanti di trovare il coraggio di aprirsi ed esporsi molto oltre quelle che erano le aspettative. In particolare, posso portare l'esempio di una signora che è riuscita a verbalizzare perché nel gruppo si sentiva protetta e non si sentiva più sola. Un altro ospite ha fatto un serio lavoro interiore riuscendo ad esprimere i propri sentimenti e le proprie sensazioni. Un'altra ospite traeva un appagamento fisico dagli incontri, riferiva infatti che dopo gli incontri di Biodanza dormiva tutta la notte, senza risvegli. In altri ospiti in cui si osservava ad inizio attività un tono dell'umore basso (qualcuno si definiva triste, depresso, pieno di pensieri/ricordi negativi sia sul proprio vissuto che sulla famiglia), si notava una flessione positiva del tono dell'umore a fine attività. Nel tempo gli ospiti hanno imparato a riconoscere ed esprimere a parole questo cambiamento in modo autonomo. In un'ospite ansiosa, che esprimeva il proprio disagio con atteggiamenti di chiusura, autoisolamento ed episodi importanti di enuresi notturna, abbiamo constatato che, se eventi per lei stressanti si verificavano in concomitanza con l'incontro di Biodanza, queste espressioni di disagio erano sensibilmente ridotte.*
- *L'utilizzo della musica ha rievocato negli ospiti molti ricordi, a volte divertenti, a volte commoventi, a volte dolorosi.*
- *Ho assistito ad un progressivo lasciarsi guidare anche nello svolgimento dei movimenti: i movimenti si sono fatti più ampi e il respiro profondo, molti esercizi venivano svolti con gli occhi chiusi.*
- *La cadenza settimanale è stata utile agli ospiti che hanno un blando disorientamento temporale per orientarsi tra i giorni della settimana.*
- *Complessivamente l'esperienza di Biodanza è stata per i nostri ospiti molto positiva, non si sono rilevate criticità particolari.*

Chiara (educatrice RSA)

6. CONCLUSIONI

"Anziani e giovani sono la speranza dell'umanità. I primi apportano la saggezza dell'esperienza; i secondi ci aprono al futuro, impedendo di chiuderci in noi stessi."

Papa Francesco

La scoperta della Biodanza mi ha aperto ad un mondo nel quale bambini e anziani hanno molte più cose in comune di quante ne possiamo immaginare. Come il cerchio è un simbolo che ricopre grande importanza in Biodanza, anche bambini e anziani rappresentano le due estremità che si fondono creando il cerchio della vita.

Vivere queste due realtà immersa nel loro mondo mi ha permesso di sperimentare un flusso di emozioni che mi ha guidata in un percorso di consapevolezza dei bisogni e delle bellezze di età molto diverse tra loro, ma che alla fine si congiungono e condividono caratteristiche di innocenza e spontaneità.

Nell'infanzia si provano per la prima volta emozioni e sentimenti nuovi e autentici che durante l'età adulta tendono a volte a sbiadirsi o ad essere soffocati; anche nella terza età si torna ad avvertire la purezza di quelle emozioni legate ai ricordi che sembra accarezzare di nuovo i momenti della loro gioventù.

Ecco, vivendo queste due realtà, ho alimentato la mia esperienza di vita e nel profondo mi auguro di avere alimentato anche la loro.

Nonostante la paura del contatto a causa della pandemia, ha comunque prevalso il bisogno di unione e di tutti i benefici che derivano dallo stare insieme, quale condizione fondamentale dell'umanità.

La ricerca dell'affettività è un bisogno che accomuna bambini e anziani: nei primi è fondamentale per una crescita sana, nei secondi per conservare la voglia di vivere. L'affettività è il pilastro di questi due poli, anche se in modi diversi.

In questo momento che stiamo vivendo sarà ancora più importante rieducare le persone ad un'affettività priva di paure e libera da pregiudizi. La Biodanza ha tutte le carte in regola per compiere questa missione partendo dai bambini e dal bisogno di allontanarli da un isolamento malsano fino ad arrivare agli anziani per riuscire a colmare e donare qualcosa di prezioso che hanno smarrito negli anni o che non hanno mai conosciuto.

"Ognuno di noi è cuore e anima e la presenza dell'altro è il collante che unisce e rende il nostro cuore animato di bellezza. Ogni giorno." (Simona Tardio)

7. RINGRAZIAMENTI

GRAZIE CON IMMENSO AFFETTO A:

LA MIA FAMIGLIA, che anche se lontani sono sempre con me, riempiendomi di affetto e donandomi sempre uno sguardo di ammirazione per tutto ciò che mi viene in mente di fare.

I MIEI SUOCERI, che mi hanno accolta come una figlia, coccolandomi, apprezzando con orgoglio questa lunga esperienza e accompagnandomi a volte anche nelle mie trasferte.

ROLANDO TORO, che ha dato il via ad un percorso durante il quale molte persone sono riuscite a trovare quel benessere che tutti noi ricerchiamo.

ALBERTO BONAZZI, il co-direttore della scuola di Biodanza Lombardia che mi ha aiutata a dare una svolta al mio presente e mi ha sempre fatta sentire un gioiello prezioso.

VIVIANA GERON, la co-direttrice della scuola di Biodanza Lombardia e mia tutor, che mi ha guidata in tutto il tirocinio. È stata sempre una guida illuminante e costruttiva, donandomi serenità e grande energia positiva.

AL GRUPPO STRAORDINARIO DEL SECONDO CICLO E AI TUTOR, della scuola Biodanza Lombardia che sono stati per me una grande fonte di affettività e mi hanno sostenuta durante tutto il mio percorso.

MICAELA BIANCO, la mia facilitatrice che mi ha fatto conoscere e amare la Biodanza.

MONICA TURCO, che con la sua energia e la sua passione per i bambini mi ha aiutata ad affrontare il tirocinio con i miei alunni.

ALLE DUE RSA E ALLA MIA SCUOLA, che mi hanno accolta con entusiasmo, nonostante la pandemia.

I MIEI ALUNNI, che mi hanno dato l'energia e l'affetto necessari per iniziare il tirocinio.

I MIEI ALLIEVI ANZIANI, che si sono affidati senza remore e mi hanno riempita di coccole e complimenti.

LE MIE COLLEGHE MADDALENA, MANUELA E LORENA, che mi hanno sostenuta durante il percorso e osservandomi mi hanno confermato che questa è la strada giusta per me.

CHIARA, l'operatrice della RSA che ha seguito tutto il percorso ed è stata per me un grande supporto.

LE MIE AMICHE E I MIEI AMICI, che hanno iniziato ad apprezzare questa pratica a parole durante le cene e le gite fatte assieme e che prima o poi dovranno provarla praticamente.

UN GRAZIE SPECIALE VA:

AL MIO COMPAGNO, fonte di un'affettività profonda e luminosa, che mi ha sempre incoraggiata nelle mie continue iniziative, sopportandomi sempre al di là di tutto.

A ME, che mi metto sempre in gioco, accogliendo le varie sfide e opportunità con entusiasmo, determinazione e affrontandole sempre con grande AFFETTIVITÀ verso me stessa e gli altri.

8. BIBLIOGRAFIA

Myrthes Gonzales “Momenti Strutturanti” *Impresa Livre edizioni, 2018*

Raffaella Ponticelli “Emozionarsi fa bene” *Xenia edizioni, 2019*

Riccardo Cazzullo-Federica Castagnoli “Satoyama, la Biodanza in carte” *Tgbook editore, 2022*

Rosalba Allievi “Educare alla Coscienza Affettiva”, *2014*

Rolando Toro Araneda “Biodanza*” Red edizioni, 2016*

Rolando Toro Araneda “L’intelligenza Affettiva*” Edizioni Nuova Prhomos, 2017*

Rolando Toro Araneda “Dispense International Biocentric Foundation”

Vera Slepoj “Capire i sentimenti” *Mondadori, 1996*