Diversi studi dimostrano come la musica, associata al movimento, possa avere effetti benefici sulla salute fisica e mentale. Il primo a parlarne fu Carl Gustav Jung, il padre della psicologia analitica, che inserì la danza tra le discipline utili come psicoterapia. Da allora numerosi studi ed esperimenti hanno dimostrato i benefici della biodanza che, se accompagnata da sedute di psicoterapia, è efficace nel risolvere problemi psichici, psicosomatici o psicomotori.

in forma con la biodanza

Musica, movimento e psicoterapia insieme per ritrovare l'armonia interiore ed "esteriore"

Un percorso per conoscersi meglio

La biodanza è stata fondata negli Anni '70 dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro: dall'America latina si è poi rapidamente diffusa anche in Italia ed Europa.

■ Letteralmente vuol dire danza della vita (da bios, che significa vita, e danza, movimento integrato) ed è un percorso di approfondimento della conoscenza di sé attraverso la musica e il movimento, finalizzato all'auto-accettazione.

■ Nei primi anni di applicazione venne utilizzata soltanto su persone psicotiche o che soffrivano di una seria forma di depressione: la danza ha contribuito ad attenuare molti dei sintomi legati ai loro disturbi. Col tempo è stata estesa anche alle persone "normali", senza seri problemi psicologici, per aiutarle a combattere disturbi come ansia, stress, senso di solitudine.

UN'AZIONE MOLTO PROFONDA

Aiuta a scaricare lo stress

La biodanza non è una tecnica in senso stretto: non insegna a danzare secondo i canoni classici, cioè attraverso regole, movimenti predefiniti e imitazione dell'insegnante. Viene invece lasciato molto spazio alla libertà e alla creatività individuale di interpretare in maniera soggettiva la musica. La biodanza permette di esprimere la propria personalità e di far emergere le emozioni più profonde e inconsce; inoltre, aiuta a sciogliere le tensioni accumulate e a scaricare i sentimenti repressi, con un benefico effetto su mente e corpo.

Riequilibra il rapporto sonno-veglia

Il sistema nervoso autonomo, cioè quello che garantisce le funzionalità involontarie dell'organismo, si distingue in simpatico e parasimpatico: mentre il primo stimola cuore, polmoni e arterie, preparando il corpo all'attività fisica, il secondo governa tutte le funzioni vitali che accompagnano, invece, il riposo (per esempio, diminuisce la frequenza dei battiti del cuore quando si sta per dormire).

■ La biodanza, attraverso appositi esercizi, agisce riequilibrando queste due componenti del sistema nervoso autonomo, che in genere è sbilanciato verso l'azione simpatica (anche se, in alcuni casi, può essere il contrario). La colpa è di come si vive, dei ritmi frenetici e spesso esasperati che stimolano eccessivamente l'attività del cervello, sia di giorno sia di notte. Una delle conseguenze è, per esempio, l'alterazione del delicato rapporto sonno-veglia che provoca l'aumento delle persone che soffrono d'insonnia, un numero in costante crescita, anche a causa della diminuzione delle ore dedicate al riposo notturno, che negli ultimi quarant'anni sono calate di circa due ore.

COME SI SVOLGE UN INCONTRO

È consigliabile partecipare a un incontro settimanale, della durata di un paio d'ore, frequentato da una quarantina di persone al massimo. Nella prima parte l'insegnante propone una sequenza di passi di danze ritmiche, per stimolare il sistema nervoso simpatico. Gli esercizi diventano gradualmente più lenti: inizia quindi la seconda fase dell'incontro, durante la quale vengono in genere proposti balli più fluidi, con movimenti lenti, eseguiti sotto una luce soffusa e meno intensa, per preparare al riposo.

■ Molti di questi esercizi vengono eseguiti in coppia o in piccoli gruppi, perché nella biodanza la dimensione relazionale e di condivisione delle emozioni è di fondamentale importanza. Il contatto fra corpi (che si manifesta tramite carezze e abbracci) assume, dunque, un ruolo centrale, capace di far cadere molte delle barriere imposte dalla società dell'immagine e delle distanze da rispettare che, in alcuni casi, bloccano il lineare sviluppo psicologico della persona.

A OGNI ETÀ

Affinché ci possano essere risultati apprezzabili, la biodanza richiede tempo: si tratta, infatti, di un percorso graduale ma adatto a chiunque, sia uomini sia donne. Si può cominciare a qualsiasi età. In Italia l'età media è di 30-40 anni, ma ci sono anche molti anziani e giovanissimi che la praticano.

■ Negli ultimi anni si è avviata anche qualche esperienza di biodanza in azienda, con seminari finalizzati al miglioramento dell'ambiente di lavoro e delle relazioni fra colleghi, mentre sempre più diffuse sono le "biovacanze" (felice connubio tra posti molto belli dal punto di vista naturalistico e biodanza, alla quale viene in genere riservata una sessione giornaliera, solitamente verso l'ora del tramonto).

TANTI I BENEFICI PER IL FISICO

→ **Migliore coordinazione:** facilita la coordinazione motoria e l'orientamento spaziale poiché si impara a sincronizzare in maniera soggettiva e creativa i propri movimenti con la musica.

→ **Più sangue ai muscoli:** producendo un maggiore afflusso di sangue ai capillari e ai tessuti muscolari, migliora i tempi di reazione neuromuscolare.

→ **Bio-ritmo regolato:** favorisce l'equilibrio fisiologico dell'organismo nel suo delicato rapporto attività-riposo, che spesso viene compromesso a causa di una vita eccessivamente movimentata.

→ **Gesti naturali:** aiuta a recuperare la naturalezza della propria gestualità in quanto si impara gradualmente a non trattenere più i movimenti, come, invece, normalmente avviene a causa della pressione sociale che ci circonda.

→ **Maggiore comprensione di sé:** insegna ad ascoltare il proprio organismo, a recuperare il piacere della stimolazione sensoriale, a riconoscere il linguaggio non verbale del proprio e dell'altrui corpo.

CONSIGLIO

L'ideale è partecipare a un corso, che preveda un incontro con cadenza settimanale.

I VANTAGGI PER LA PSICHE

→ **Combatte l'ansia:** contribuisce a combattere stress, angoscia e depressione che, se croniche, possono generare ipertensione arteriosa, ulcera gastrica, impotenza sessuale, insonnia, poiché si impara a seguire i propri ritmi fisiologici.

→ **Libera le emozioni:** può aiutare a sciogliere nodi irrisolti della propria personalità, in quanto attraverso stimoli sensoriali piacevoli si rielaborano blocchi emotivi. Tra questi, quelli della sfera affettiva e sessuale, derivanti in alcuni casi dalla cultura di appartenenza o dall'educazione ricevuta in famiglia, alla base di malessere psicologico.

→ **Accresce l'autostima:** aiuta a riconoscere il senso profondo del proprio valore, in quanto nelle sessioni ciascuno è chiamato a essere se stesso, al riparo da paure e ansie da prestazione, da cui derivano l'accettazione di sé e il rispetto degli altri.

→ **Stimola la creatività:** contribuisce alla riscoperta delle personali attitudini artistiche, presenti in ciascun essere umano ma bloccate dalle condizioni esterne.

→ **Sviluppa le capacità relazionali:** favorisce l'apertura agli altri grazie all'intimità che si crea durante gli incontri; può aiutare a riconoscere i rapporti che non giovano al proprio benessere psichico (come quelli con persone che pretendono di dirci sempre quello che dobbiamo fare) e a sostituirli con relazioni più sane.

PER SAPERNE DI PIÙ

In Italia la biodanza è arrivata una quindicina di anni fa e da allora si è diffusa rapidamente in tutto il paese. Ci sono diverse scuole regionali e gli insegnanti qualificati sono circa 200.

→ Per informazioni si può contattare l'Associazione biodanza Italia (Abi), via Orti 1 Milano, telefono 334.1547967 (da lunedì a venerdì dalle 10.30 alle 12.30), www.biodanzaitalia.it (dove è possibile trovare indirizzi e recapiti telefonici delle scuole d'Italia, divise per regione) oppure www.biodanzaonline.it.

Servizio di Vincenzo Petraglia. Con la consulenza di Ugo Rizzo, insegnante di biodanza e cofondatore dell'Abi.

"agisce sul sistema nervoso autonomo"