



## BIODANZA: UNA PALESTRA RELAZIONALE

di Elena Pozzan



La “biodanza”, o danza della vita, si basa su tre elementi: musica, movimento, espressione delle emozioni. E’ una disciplina nata in Cile negli anni sessanta da un’idea dell’antropologo e psicologo Rolando Toro Araneda.

Egli è venuto per la prima volta in Italia, qualche mese fa, per un convegno nazionale tenuto nell’aula magna del Conservatorio Musicale di Vicenza, organizzato dall’International Biocentric Foundation.

Araneda ha illustrato le caratteristiche del metodo nelle sue applicazioni cliniche e sociali: la biodanza, ha detto, essendo praticata in gruppo, favorisce l’integrazione, la rieducazione affettiva, riduce l’ansia, stimola le motivazioni vitali, migliora l’autostima. Dal punto di vista clinico, rafforza il sistema immunitario, migliora quello motorio, correggendo muscoli irrigiditi e posture sbagliate, riduce disturbi psicosomatici, bilancia i diversi stati emozionali, per esempio aiutando a controllare la rabbia e l’aggressività.

Nel secondo giorno del convegno, lo psicologo Andrea Spolaor, coordinatore del “Davide e Golia” (gruppo di auto-mutuo aiuto per la salute mentale della Caritas, nell’ambito del quale la biodanza è praticata da dieci anni) ha coordinato una quarantina di interventi da parte di neuro psichiatri che hanno adottato progetti di biodanza in ambito sociale di cura in varie parti d’Italia, riferendone i risultati.

L’attività consiste in un insieme di esercizi collettivi, a coppie, individuali, con ampia scelta di musiche, dal jazz ai ritmi afro e latini, dalla musica classica a quella etnica, al pop.

La musica, il linguaggio universale, libera i sentimenti, le emozioni. E’ insito nella terapia il valore del “non giudizio”: ognuno si muove come si sente di poter fare, con un conseguente abbassamento del livello di stress. Dal punto di vista relazionale, questo porta a valorizzare le differenze.

In quest’ottica si è anche lavorato in un grosso quartiere di una grande città, con problemi di integrazione per l’arrivo di un alto numero di immigrati: la mediazione corporea ha porte di accesso che spesso le mediazioni verbali non hanno.