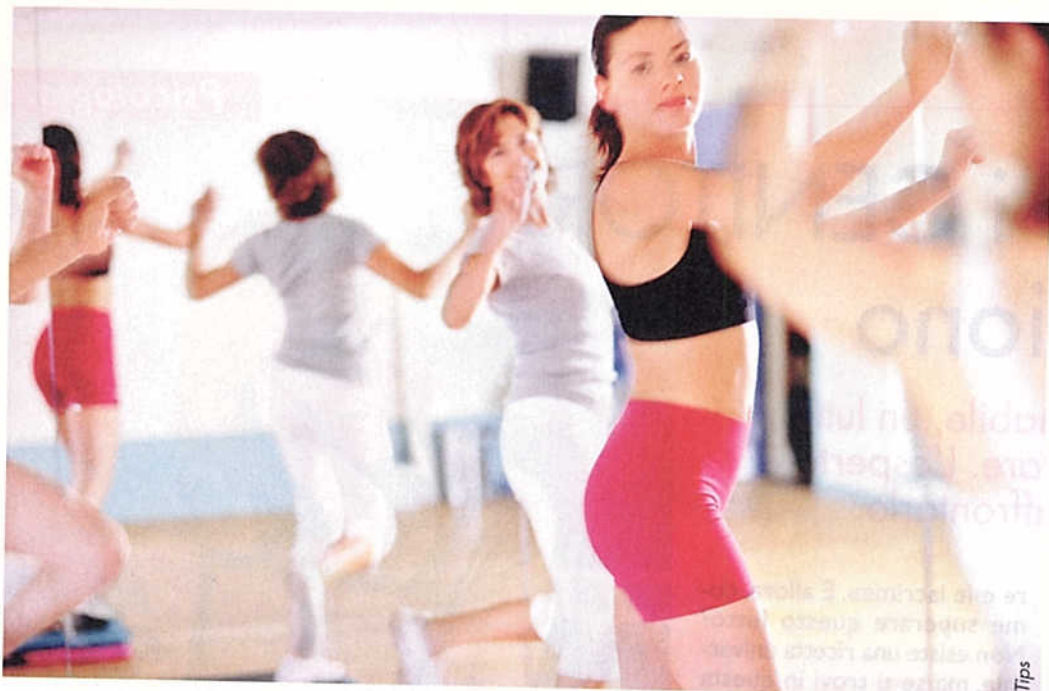




Medicina olistica

rante la giornata. Ogni lezione si apre (e si chiude) con "la ronda", un cerchio di persone che si tengono per mano, per facilitare il senso di partecipazione. Poi, al suono di musiche selezionate - che vanno dal pop al jazz, alla musica classica - si comincia dapprima a camminare insieme, seguendo il ritmo del proprio corpo e adeguandosi a quello degli altri. Seguono danze e movimenti, lenti o più veloci, individuali, in coppia o in gruppo, che contribuiscono ad abbattere le barriere fisiche che spesso nella quotidianità alziamo nei confronti degli altri. Un esercizio interessante è quello dell'eutonia dove i partecipanti, a coppie, uniscono le loro mani: il delicato contatto fra i polpastrelli avvicina le persone, con delicatezza e senza invasività. Le lezioni si svolgono in genere in palestra, con abbigliamento comodo. I corsi di biodanza si articolano solitamente in una lezione settimanale di 2 ore; vengono inoltre proposti stage nei week end o nei periodi di vacanza.

I CORSI MIRATI

Da anni esistono progetti di biodanza tenuti da insegnanti specializzati, rivolti ai bambini con problematiche di salute, come l'autismo, con l'obiettivo di aiutarli a trovare e valorizzare tutte le loro risorse. Non solo. Il metodo si applica con successo anche agli anziani colpiti da malattie degenerative come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Livia Pettinelli

Conosci la BIODANZA?

Per stare meglio con se stessi e con gli altri,
per vincere la timidezza e tenere a bada l'ansia.
I benefici di questa attività, adatta a tutti, sono tanti

Non è solo una disciplina, ma incarna un vero e proprio stile di vita, incentrato su equilibrio interiore, piena consapevolezza del proprio valore, rispetto per se stessi, per gli altri e per la natura in cui viviamo. La biodanza, che in Italia si pratica in realtà da circa 25 anni, solo negli ultimi tempi è stata riscoperta e desta sempre maggiore interesse e curiosità. Vediamo allora di capire meglio di che cosa si tratta grazie alle indicazioni di **Gianni Buono** e di **Barbara Rubiliani**, insegnanti di Biodanza a Milano.

CHE COS'È

Biodanza sta a significare "danza della vita". Rientra nel novero delle discipline olistiche, quelle, cioè, che prendono in considerazione l'essere umano nella sua totalità, corpo e mente. E infatti è una metodica che, attraverso la musica e il movimento, coinvolge e stimola sia il fisico sia la sfera emozionale.

QUANDO È NATA

L'intuizione che la musica e la danza possono incidere positivamente sul nostro inconscio, rafforzando l'autostima e la sicurezza, venne allo psicologo, antropologo e poeta cileno Rolando Toro, scomparso nel 2011. Nel lontano 1965 mise a punto il metodo espresso dalla biodanza, che si è poi diffuso rapidamente in tutto il mondo.

I VANTAGGI

Si tratta di una disciplina indicata a tutti, non ha controindicazioni e si può praticare da soli o in coppia, a tutte le età. Gli esercizi vengono infatti modulati a seconda delle fasce di partecipanti. I vantaggi che offre la biodanza sono molteplici: aiuta a stare bene con se stessi e con gli altri, migliora la spontaneità e l'autostima ed è utile per chi, per esempio, ha difficoltà a vivere il contatto fisico. In più, facilita la comunicazione, consentendo di affrontare meglio problemati-

che avvertite a volte come un grosso peso, quali timidezza o ansia. Attraverso la musica, il movimento, la danza e il contatto con gli altri ognuno può scoprire emozioni nuove e insospettite possibilità.

COME SI PRATICA

Il filo conduttore di questa metodica si può riassumere efficacemente con il termine spagnolo *vivencia*, traducibile come "vivere intensamente il presente", attimo dopo attimo, liberandosi dell'ansia di impegni, obblighi, problemi, rimpianti e rimorsi e, in generale, di tutti i pensieri negativi che ci possono aggredire du-

PER SAPERNE DI PIÙ

Recentemente le scuole di biodanza si sono riunite nell'associazione **Biodanzaitalia**. Puoi trovare tutte le indicazioni utili sulla disciplina, sui metodi e sui corsi, visitando il sito www.biodanzaitalia.it, dove sono indicati anche i riferimenti per contattare i centri e gli insegnanti nelle diverse città. Per diventare insegnante si devono seguire specifici corsi e stage nelle scuole accreditate, per una durata complessiva di circa 3 anni e mezzo.