

## *Come si pratica la Biodanza*



La musica, il movimento danzato e il calore che scaturisce dall'incontro con altri esseri umani, ribaltano completamente la normale esperienza di realtà a cui siamo abituati.

Attraverso specifici esercizi, si passa ad un linguaggio nuovo capace di diminuire le funzioni inibitorie della corteccia cerebrale e facilitare l'accesso all'emozione, al sentimento e alla percezione sensibile di sé stessi e degli altri.

Dal quotidiano approccio razionale e mentale con la vita si passa in spazi dove le parole, come per magia, sembrano non servire più. Il linguaggio diventa quello del silenzio e dell'emozione, della musica e del movimento, della carezza e del contatto: gli unici canali realmente capaci di risvegliare dolcemente tutte le funzioni del nostro essere, sacrificate e inibite dalle ben note ferite interiori che accompagnano la storia di ognuno di noi.



La Biodanza offre uno stimolo continuo a muoversi con gioia, a entrare in relazione con gli altri, a percepire i propri ritmi naturali, ad avere il coraggio di esprimersi, a sentire la vita piuttosto che pensarla, ad avere stima di sè e coscienza della propria identità.

Per praticare la Biodanza non è necessario saper danzare, basta avere il desiderio di migliorare la qualità della propria vita.

La metodologia di Biodanza si basa sull'integrazione tra musica, movimento e vivenza. Questi tre elementi costituiscono un "insieme organizzato" le cui componenti sono inseparabili. Si consiglia la partecipazione al lavoro di Biodanza con abbigliamento comodo.

La Biodanza si pratica all'interno di un gruppo affettivamente integrato, che funge da "contenitore protettivo" per ciascuno dei partecipanti durante la realizzazione delle proposte. Non si pratica quindi Biodanza individualmente, perchè nella solitudine individuale viene a mancare la linfa vitale della relazione con l'altro.

Il percorso di Biodanza arricchisce umanamente e permette a ciascuno di riappropriarsi del piacere di essere nel mondo e di farne parte.

"La bellezza, il piacere,

la gioia di vivere e di realizzarsi.

appartengono a tutti coloro

che riescono a incontrare profondamente

se stessi e gli altri".

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□Rolando Toro