



All'interno di una società repressiva come la nostra, dove la tirannia dei pregiudizi sessuali si manifesta a tutti i livelli, l'apparizione delle terapie di contatto rappresenta un'autentica conquista scientifica.

Per Biodanza proporre esercizi di contatto e di accarezzamento è la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza. Il contatto deve raggiungere la qualità di carezza: un gesto pieno di attenzione, in un clima affettuoso, nel quale la progressività è cura dell'altro, dell'espressione del suo Essere.

La carezza induce trasformazioni a livello organico ed esistenziale: dare e ricevere carezze ha lo stesso potere di certi farmaci, in quanto si attiva nelle cellule il processo di produzione delle endorfine e degli ormoni, messaggeri chimici dell'organismo. E' come un tocco "magico" che migliora molte cose, compresa la velocità di cicatrizzazione. Al Medical Center di Miami, attraverso recenti studi e ricerche, sono stati riscontrati benefici da massaggi e accarezzamenti in malattie come asma, reumatismi, fibrosi cistica, stati di coma. Altri effetti benefici riscontrati: diminuzione del nervosismo, minore sensibilità al dolore, diminuzione della pressione sanguigna, diminuzione degli ormoni dello stress.



“La nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso” scrive Rolando Toro, creatore del sistema Biodanza. Accarezzati veniamo riqualificati, riceviamo cura e attenzione, aumenta l'autostima, si calma l'ansia.

Percepriamo la separazione dall'altro, ma parallelamente sperimentiamo l'unione con l'altro, la permeabilità della nostra pelle e della nostra identità. Si armonizzano le risposte dei due sistemi simpatico e parasimpatico e si rinforza l'equilibrio neurovegetativo. Recenti ricerche dimostrano che le carezze attivano il sistema cardio-respiratorio, dissolvono le tensioni motorie croniche di difesa e rinforzano il sistema immunitario; favoriscono la maturazione della sessualità e riducono la tendenza all'autoritarismo.

Inoltre si eleva la coscienza ecologica e umanitaria perché vengono rinforzate le emozioni di tenerezza, dolcezza, pace e piacere. L'anima e tutto in noi si commuove, desidera e viene curato. Anche il più chiuso e ostile degli esseri umani insegue nel suo intimo la stessa necessità: toccare ed essere toccato con cura, accarezzare ed essere accarezzato con amore.



Ogni corpo che non viene accarezzato comincia a morire. Il contatto, specie con la qualità di carezza, è l'azione terapeutica più importante. Se vogliamo essere terapeuti in una civiltà bellica come la nostra, dobbiamo essere agenti promotori e attori di contatto.

L'unica rivoluzione che ha senso è trovare vie che consentano a tutti di avere a disposizione carezze, dai bambini agli anziani, passando per gli ammalati, gli psicotici, i drogati, ecc.

Per crescere bene ed esprimere i nostri potenziali abbiamo bisogno del calore e del nutrimento affettivo che ci viene dal contatto. La carezza è l'attitudine a proteggere la vita, è il gesto più nutriente che l'essere umano possa compiere. La tenerezza del contatto attraverso la carezza crea le condizioni ottimali per aprirsi, per fidarsi del mondo, per credere nella vita.

Nella nostra vita quotidiana, di coppia, nell'amicizia, nelle relazioni di lavoro, un piacevole contatto fisico rappresenta una naturale e organica fonte di benessere, gratitudine e gioia di vivere.

*Per favore toccami*

Se sono il tuo bebè,

toccami.

Ho tanto bisogno che tu mi tocchi.

Non limitarti a lavarmi,

cambiarmi i pannolini

e darmi da mangiare.

Dammi il calore del tuo corpo,

bacia il mio viso e accarezza i miei capelli.

Il tuo tocco rilassante e soave

esprime sicurezza e amore.

Se sono il tuo bambino,

toccami.

Anche se io resisto e ti allontano,

persisti, cerca il modo

di soddisfare i miei bisogni.

L'abbraccio che mi dai per la notte,

addolcisce i miei sogni.

I modi in cui mi tocchi durante il giorno

mi dicono che cosa senti.

Se sono il tuo adolescente,

toccamì.

Non credere che, perché sono quasi adulto,

non ho bisogno di sapere che qualcuno mi ama.

Ho bisogno delle tue braccia affettuose

e della tua voce piena di tenerezza.

Quando il cammino diventa duro,

il bambino che ho in me ha bisogno di te.

Se sono il tuo amico,

toccamì.

Non c'è niente che mi comunichi meglio il tuo affetto

che un abbraccio fraterno.

Una tua carezza mi cura

quando sono depresso,

mi assicura che mi ami

e mi comunica che non sono solo.

Il tuo contatto potrebbe essere l'unico che ho.

Se sono il tuo compagno sessuale,

toccami.

Potresti credere che basti la passione,

ma solo le tue braccia

fanno sparire le mie paure.

Ho bisogno del tuo contatto

pieno di tenerezza

che mi dà fiducia,

e mi ricorda che sono amato

perché sono come sono.

Se sono il tuo figlio adulto,

toccami.

Anche se ho la mia famiglia che mi tocca,

ho bisogno che mi abbraccino

mio padre e mia madre

quando mi sento triste.

Se sono il tuo padre anziano,

toccami.

Come mi accarezzavano quando ero piccolo;

prendi la mia mano, toccami, dammi la tua forza

e riscalda il mio corpo stanco

con la tua vicinanza.

La mia pelle è rugosa,

ma gode quando viene accarezzata.

Non avere paura.



