

«Mettetemi musica, e lenirete il mio dolore

e calmerete la mia ansia

e domerete la mia collera.

Mettetemi musica, e desterete la mia armonia

e accenderete la mia passione

e partorirò la mia gioia».

Anna



La musica è un linguaggio universale e quando la musica ci penetra possiamo arrivare a toccare profondità insperate, abissi stupendi e sconosciuti. Con l'aiuto della musica, negli istanti di vicinanza e di contatto con l'altro, si apre un canale in cui le reciproche identità si fondono nutrendosi a vicenda del rispettivo bisogno di entrare nella dimensione dell'amore, dell'incontro, della dolcezza, della solennità e della gioia di vivere.

La coscienza di essere parte di un Universo Musicale si manifesta fin dall'origine della storia umana. L'universo concepito come una sinfonia, un "orologium" di ritmi infiniti. Anche Pitagora, nel proporre l'esistenza della "musica delle sfere", concepì l'universo come un'immensa sinfonia. L'uomo è parte integrante di questa sinfonia cosmica. Per questo la percezione musicale è un'esperienza di totalità: percepiamo la musica con il nostro apparato cognitivo, con la nostra sensibilità, con tutta la gamma delle nostre emozioni, con i nostri istinti, con i nostri organi; in sintesi, con tutto quanto rappresenta il nostro sistema vivente.

In Biodanza utilizziamo qualsiasi tipo di musica che sia organica, che nasca cioè dall'emozione di un compositore, per l'intelligenza sensibile che c'è nella struttura musicale, per l'emozione e l'espressività che provocano una risposta motoria e una profonda stimolazione viscerale. La musica in Biodanza deve essere "funzionale" al tipo di lavoro



proposto, all'emozione che desideriamo far deflagrare.

L'efficacia di un esercizio di Biodanza è radicato nella profonda integrazione fra musica, movimento e vivenza, un insieme "organizzato" in cui ciascuna delle parti è dinamicamente connessa alle altre. In Biodanza non si tratta di ballare la musica, ma di lasciarci penetrare, dal sentirla scorrere dentro di noi con il nostro sangue e respirarla col nostro fiato. Si tratta di diventare "medium" della musica.

Tutto diventa musica



Se siamo connessi alle nostre emozioni tutto diventa musica. Se possiamo fluire con l'emozione dell'altro, rispondendo alla sua meravigliosa lussuria, tutto diventa musica. Se camminiamo in armonia con le stelle, se siamo una parte dell'arcobaleno e riceviamo la pioggia sulla lingua, se possiamo nuotare nel vento, tutto diventa musica.

Il suono di un fiume, il grido di un bambino, il galoppo di un cavallo in una giornata d'agosto, tutto diventa musica. E quando i tuoi amici cantano il tuo nome con voci soavi, con chiamate, con incantevole seduzione, tutto diventa musica.

Ascoltando il suono del nostro cuore, siamo il più dolce strumento di risonanza musicale,

aperti a tutti i venti della pazzia e a tutte le chiamate d'amore. Siamo un risuonatore cosmico, un medium musicale. Siamo i più antichi danzatori, imitatori del mare. Siamo i medium del mare, del serpente, della tigre.

Ritmo è il nostro cuore, il nostro camminare, la nostra respirazione. Palpitiamo nel polmone dell'universo.



Il nostro cuore e i nostri piedi sono ritmici. Le nostre mani sono melodiche, così come il nostro collo e il nostro sorriso. Ma l'armonia dobbiamo cercarla nel fondo degli occhi, nell'incontro di sguardi, dove si stabilisce il circuito iniziale, il circuito di vita.

Siamo un puro strumento di connessione, il ritmo ci unisce all'universo, alla nostra genitalità, a tutto ciò che è origine; la melodia elabora la nostra comunità amorosa, e l'armonia ci offre l'intimità e la trascendenza.

Se in Biodanza possiamo esercitare tutto questo, stiamo lavorando nel senso stesso di ciò che un essere umano è, per sé e per l'altro: una possibilità di pienezza e di gioia, di amore e passione, di entusiasmo e tenerezza.