

Cos'è la BIODANZA (danza della vita)

La Biodanza è un percorso emozionale che, con l'uso della musica e del movimento libero, consente di migliorare la percezione di se stessi: giocando, divertendosi con gli altri, nella prima parte molto attiva, per poi, nella seconda parte regressiva, riuscire a creare degli spazi individuali di ascolto o di gruppo con movimenti lenti e respirazione, in modo da riequilibrare la propria energia.

- Non c'è correzione dei movimenti: c'è libertà di espressione.
- Non c'è competizione: il gruppo che si forma si mette in gioco, ha la funzione di contenimento, di ascolto, di specchio, di affettività, senza giudizio. (Si può solo partecipare, non assistere da fuori)
- La musica ha la funzione di evocare emozioni che vengono espresse dal corpo, non si usa la parola, ma lo sguardo, il sorriso, il contatto.
- Non ci sono movimenti fissi: l'insegnante - facilitatrice mostra, ma poi ognuno attraverso la musica entra in contatto con quello che sente, liberando la propria emozione espressiva.
- La Biodanza recupera con la musica il piacere di sentirsi, di lasciarsi andare, di sorridere, di recuperare l'amicizia con l'altro. Tutto ciò l'abbiamo già dentro, seguendo la musica, possiamo incontrare gli altri e accorgerci della nostra grande capacità del senso dell'amicizia e dello stare insieme.

Alcuni esempi di esercizi

Parte attiva:

- In cerchio, muovendosi verso destra (in ronda) tenendosi per mano, musica vivace, allegra per iniziare a sciogliere l'imbarazzo dell'incontro con l'altro
- camminata individuale di diverso tipo (con uno scopo, di determinazione, sinuosa ecc.)
- camminata a due allegra, coordinando con l'altro i propri movimenti
- sincronizzazione a due, frontale tenendosi le mani
- danza a due con o senza mani, creando movimenti insieme in modo giocoso
- danza gioco
- danza individuale con musiche di diverso genere

Parte regressiva: (lenta)

- segmentario del collo, delle spalle, del bacino
- fluidità delle braccia
- respirazione danzante
- connessione interiore
- ascolto del cuore
- ronda di attivazione lenta

Lo scopo della Biodanza per gli allievi di scuola primaria, secondaria di primo e secondo grado è lo stesso che per gli adulti, ovviamente con livelli e musiche diverse.

Biodanza per le primarie

Si propone una storia: un viaggio nel bosco e con musiche diverse, come esploratori, si avanza, tenendosi per mano, muovendosi come alcuni animali (rana, airone, tigre, ippopotamo, serpente), si ascolta il battito del cuore, si respira con movimenti armonici ecc...

Biodanza per le secondarie di primo e secondo grado

- Parte attiva vivace e giocosa, incontro con l'altro
- Parte regressiva, lenta, ascolto di sé, incontro con l'altro

L'insegnante osserva e riesce a individuare quali sono le difficoltà psicofisiche del ragazzo/a o del gruppo nel lavorare insieme, e quindi nella propria programmazione, potrà scegliere quali attività svolgere, per la valorizzazione del singolo e del gruppo.

Quindi dove voglio arrivare con quello che faccio?

La difficoltà maggiore dei ragazzi d'oggi è riuscire a sentirsi parte di un gruppo e nello stesso tempo mantenere e riconoscere la propria individualità.

Ogni lezione deve portare un benessere psicofisico, la creazione di un gruppo senza giudizio, nell'accoglienza dell'altro e un maggiore riconoscimento di sé.

Attraverso musiche di diverso genere, i ragazzi si muovono, giocando insieme, non si usa la parola, ma lo sguardo, le mani, il sorriso: quindi i canali di comunicazione sono diversi e diventano empatici. Vedo gli altri in modo diverso: l'imbarazzo e la timidezza iniziali, si trasformano nella possibilità di esprimersi liberamente, si danza con tutti, diversi sono i cambi, e così si può percepire l'altro, al di fuori della competizione e dei limiti, ma con l'accoglienza nel qui e ora di sentirsi come gli altri.

Quindi in sintesi:

MOVIMENTO ATTIVO E REGRESSIVO E ASCOLTO DEL PROPRIO CORPO
INCONTRO CON L'ALTRO E SOCIALIZZAZIONE, SENZA COMPETIZIONE
RICONOSCIMENTO DI SÉ E MIGLIORAMENTO DELL' AUTOSTIMA E AUMENTO DI LIBERTÀ
NELL'ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI.

Questo modo di ascoltarsi e di vedersi empaticamente come gli altri, porta a un cambiamento del proprio comportamento, a sbloccare situazioni di disagio per situazioni di repressioni dovute ad educazioni limitanti o castranti dei bisogni, dei talenti e delle potenzialità del singolo.