



IBF - Scuola di
Biodanza
"SRT" di Vicenza
Centro Gaja



MONOGRAFIA DI TITOLAZIONE

LO SGUARDO IN BIODANZA: TRA RIVOLUZIONE E POESIA



di: **CINZIA VILLARI**

3° ciclo di formazione

6 dicembre 2019

Direttore
GIOVANNA BENATTI

Coordinatore
STEFANO LA MELA
Relatore
GIOVANNA BENATTI

LO SGUARDO

Questo lavoro deve la sua origine allo stupore che da sempre mi accompagna quando faccio Biodanza. Lo stupore riguarda in particolare il momento degli Incontri , fin dalle prime volte in cui mi sono trovata a fare Biodanza . Avverto in quei momenti un'emozione indescrivibile , fortissima . La commozione mi serra la gola , un senso di pienezza mi inonda il petto , i miei occhi si incatenano in modo indissolubile a quelli dei compagni che di volta in volta trovo . Tutto quello che ho vissuto nella vivencia si somma a ciò che sono stata , alle mie esperienze di vita , ai miei ricordi , ai miei desideri . Nell' incontro degli sguardi avviene una fusione delle energie personali , si crea un' intimità totale , appagante , trascendente . Lo descriverei come uno stato di felicità intrapersonale , dove la mia felicità si nutre della felicità dell' altro . E' qui , da questo stato di grazia , che inconsapevolmente , ma inevitabilmente questa riflessione ha preso origine . La potenza terapeutica , risanatrice dello sguardo , mi lascia ogni volta con un sentimento di riconoscenza e di stupore . In realtà amare attraverso lo sguardo è un atto rivoluzionario quanto il danzare . E' un atto politico estremamente forte in una società come la nostra che si consuma nell' uso ipertrofico delle immagini , del vedere . Vedere senza guardare , senza porre attenzione né amore. Una visione cieca , che non qualifica l' altro , che non lo riconosce ma che anzi lo mortifica . Nella foresta amazzonica il dialogo fra due persone che si incontrano recita così " Ti vedo " dice la persona quando scorge la presenza dell' altro. " Allora io esisto " è la risposta della persona che è stata vista . In questo saluto sono racchiusi millenni di storia e di filosofia , completamente dimenticati dall' uomo moderno che dello sguardo ha conservato una mera funzione conoscitiva rispetto all' ambiente , ma non verso i suoi simili . E' questo uno sguardo anaffettivo che desertifica , che

rende impraticabile ogni tentativo di dialogo , ma è proprio qui che la Biodanza assume un ruolo terapeutico , in quanto restituisce allo sguardo

tutta la sua magnificenza e grandezza . Siamo ammalati di solitudine , ci sentiamo trasparenti , invisibili , proprio perché nessuno ci fa sentire che esistiamo .Quando una persona così pesantemente squalificata arriva in biodanza riceve nell'abbraccio e nello sguardo un nutrimento necessario per tornare a vivere . Si ciba d' amore attraverso lo sguardo che restituisce identità , consapevolezza , fiducia . Uno sguardo colmo d' amore da parte di un componente del gruppo di biodanza parla al nostro cuore e alla nostra mente , parla ad ogni singola cellula del nostro corpo più di mille riflessioni sull' amore .Tutto quello di cui abbiamo bisogno è di essere guardati con attenzione , con amore .Guardiamo per essere guardati , amiamo per essere amati , cambiamo per essere cambiati . La biodanza contiene in sé tutti questi potenziali terapeutici , di salute e di tutela della vita stessa , che esprime mirabilmente attraverso quegli esercizi che fanno dello sguardo il mezzo e il fine stesso della salute .E' tanto semplice , quanto non valorizzato , nella nostra vita sociale perché considerato sconveniente , troppo intimo , semplicemente perché parla di noi, dei nostri desideri e delle nostre paure . Avere rivalutato lo sguardo come possibilità di scambio affettivo , emotivo , di costruzione di identità personali, gruppali e sociali, ha permesso alla Biodanza di divenire il più potente fattore terapeutico per l' uomo moderno .

LA POESIA DELLO SGUARDO

C'è una diavoleria tecnologica che consente di comunicare con dispositivi tra loro compatibili, gratuita, esclusiva, immediata, la cui batteria può durare anche novanta anni, disponibile in differenti forme e colori. Mi pare si chiami sguardo.

(Michelangelo Da Pisa)



Nulla accade due volte.

Non c'è giorno che ritorni,

non due notti uguali uguali,

né due baci somiglianti,

né due sguardi tali e quali

(Wisława Szymborska)

Un tempo, le coppie d'amanti prima di separarsi cercavano una stella, su cui i loro sguardi la sera potessero incontrarsi.

(Christa Wolf)

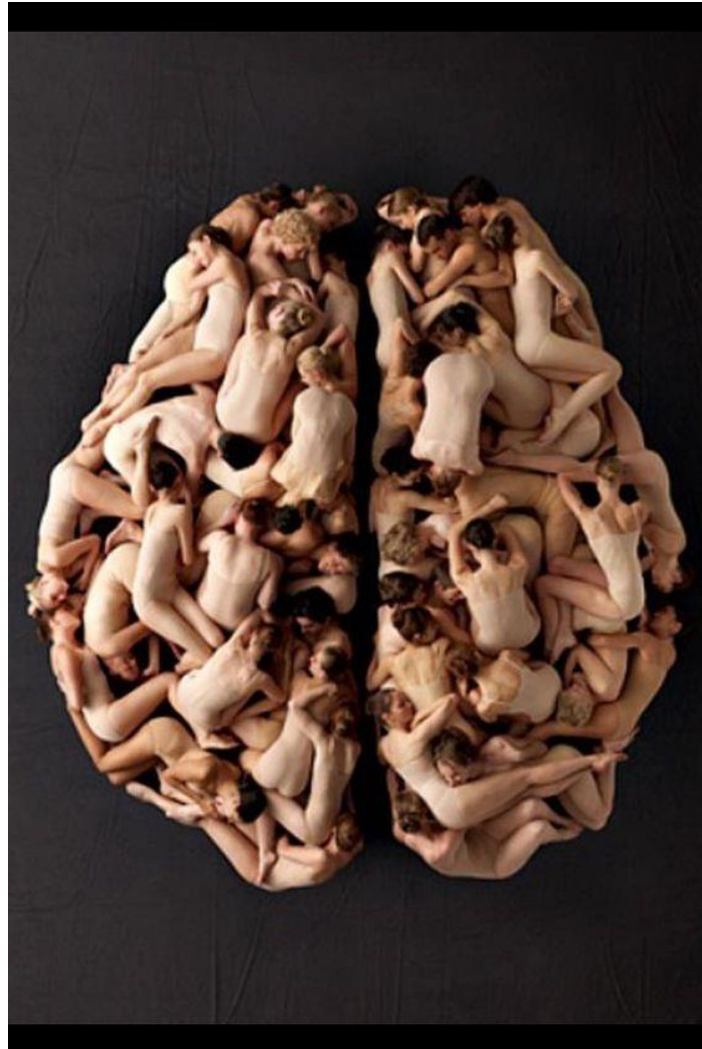


Morirei per un tuo solo sguardo, un tuo sospiro che profumi d'amore ed una carezza che riscaldi il mio cuore. Non assomigli più a nessuna da quando ti amo.

(Pablo Neruda)

La magia dello sguardo è l'incantesimo più bello della vita .

(Clex71, Twitter)



Solitudine: dolce assenza di sguardi.

(Milan Kundera)

La timidezza è quando distogli lo sguardo da una cosa che vuoi. La vergogna è quando distogli lo sguardo da una cosa che non vuoi.

(Jonathan Safran Foer)

L'anima di una persona è nascosta nel suo sguardo, per questo abbiamo paura di farci guardare negli occhi.

(Jim morrison)

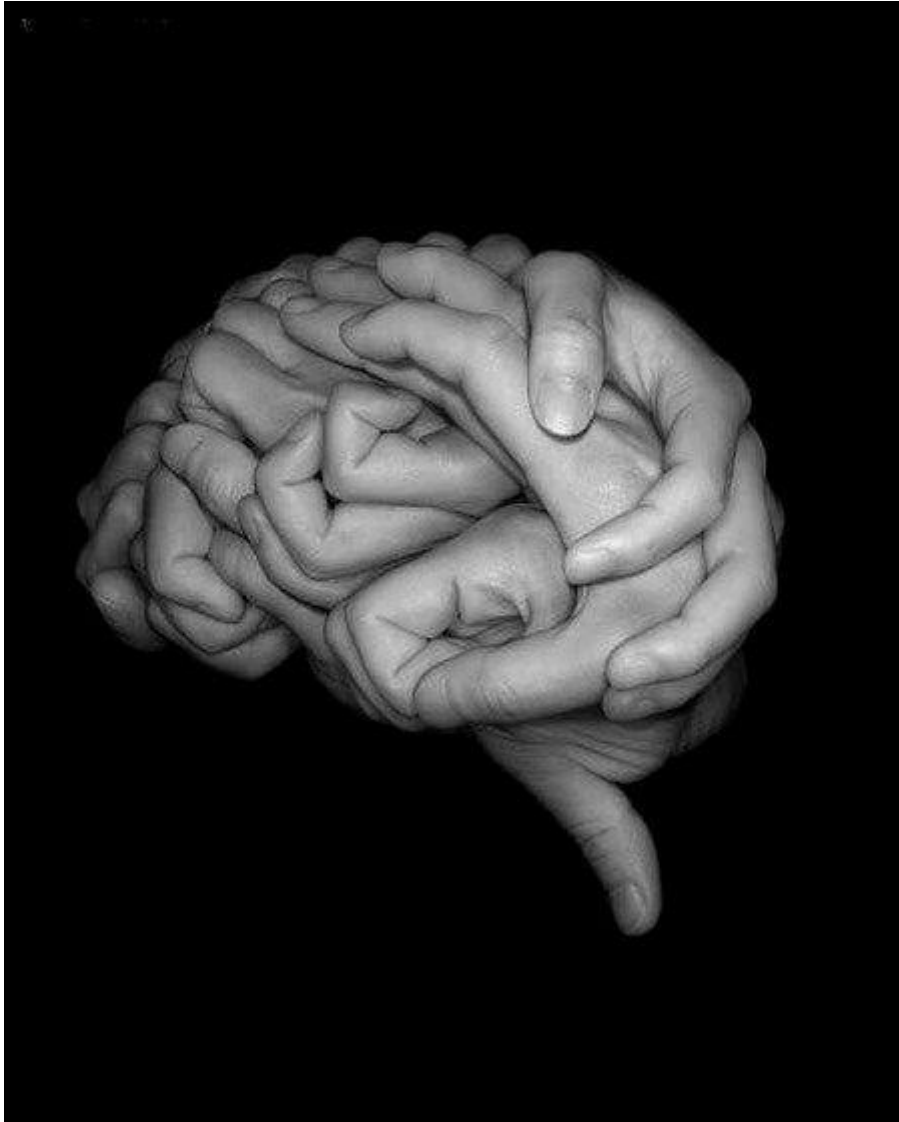


Un gatto è in grado di sostenere lo sguardo di un Re.

(Proverbio inglese)

Penso che il gioco di sguardi sia il miglior preliminare che io conosca.

(Anonimo)



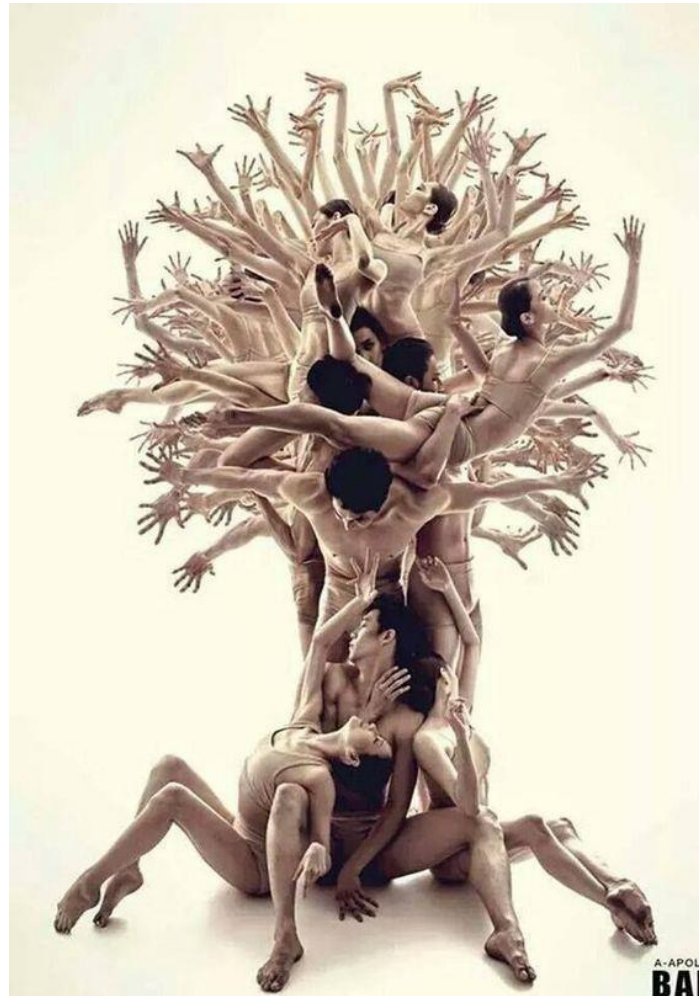
Mi parli con gli occhi,

mi baci con lo sguardo.

(Anonimo)

La rivoluzione in cui credo nasce sempre da uno sguardo

(Slidhr)



Non sempre si hanno le parole giuste. Per questo esistono gli sguardi

La possibilità di vivere comincia nello sguardo degli altri.

(Michel Houellebecq)

L'anima può parlare con gli occhi e baciare con lo sguardo.

(Gustavo Adolfo Bécquer)

L'amore è l'unica malattia che si trasmette con lo sguardo.

(Patricie Holečková)



Il primo sguardo, è la prima nota magica giocata sulle corde d'argento del nostro cuore.

(Khalil Gibran)

L'uomo innamorato ha uno sguardo che brucia.

(Francesco Alberoni)

La presunzione di due sguardi che si sfidano e non temono le conseguenze. Non esiste altro inizio.

(CannovaV, Twitter)

Se ti perdi nei suoi sguardi sei nel luogo giusto.

(Anonimo)



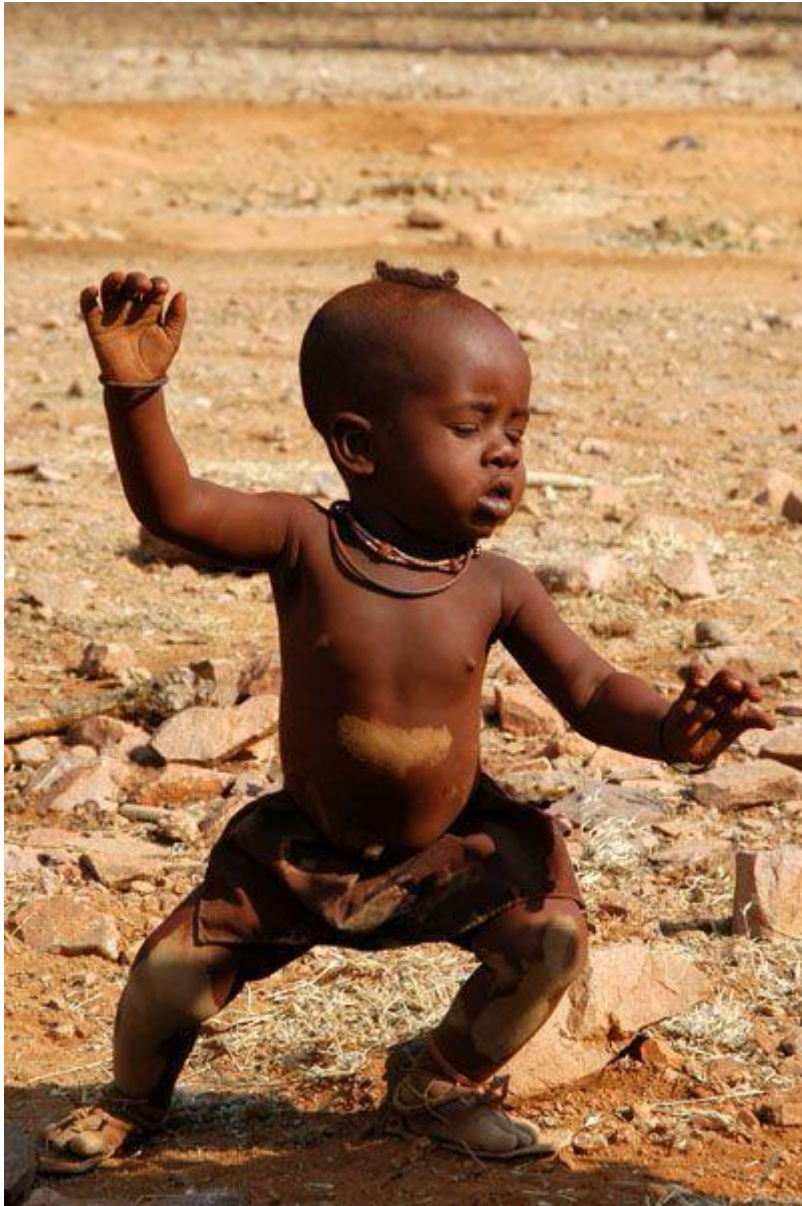
Nella guerra degli sguardi, vince chi riesce ad andare oltre ciò che vede.

(cristinik, Twitter)



Forse non moriremo di "Come stai". Ma di sguardi già distratti prima che arrivi la risposta.

(alfcolella, Twitter)



Lo sguardo indifferente è un perpetuo dirsi addio .

Solo uno sguardo può creare l'universo.

(Christian Morgenstern)

Di passo in passo, il respiro mi costruisce come di passo in passo lo sguardo costruisce il cielo. (Abdelmajid Benjelloun)

La vita comincia là dove comincia lo sguardo .

(Amélie Nothombe)

LO SGUARDO FILOSOFICO

La stessa filosofia

platonica, della quale l'Occidente è

profondamente debitore, è essenzialmente videocentrica:

l'occhio, nel quale si incarna il vedere, è l'organo

privilegiato nell'ordine del conoscere e dell'agire.

Platone sottolinea come

l'occhio sia fuoco della luce e del corpo, non abbia bisogno, a

differenza di altri organi di senso, del contatto, e, nella forma

esteriore, sia il più simile al sole, che simboleggia l'Idea

del Bene, cioè il culmine della conoscenza, a

cui conformare la nostra esistenza più autentica.

In questo senso, esercitare gli occhi allo sguardo, alla visione,

significa liberarsi dalla zavorra delle opinioni, delle voci

inautentiche con cui il mondo cerca di intercettare la nostra

esistenza per manipolarla, omologarla, uniformarla secondo

linguaggi e saperi acritici, desertificando, di conseguenza, il

pensiero e amputando i nostri vissuti, le nostre irripetibili

biografie dei loro sentimenti più genuini.

L'occhio, dunque, è segno di uno sguardo verginale, di

una capacità di ri-leggere il mondo con un pensiero

autonomo, consapevole, del coraggio di percorrere

sentieri non ancora battuti, fecondati dallo spirito del viandante che, inquieto,

articola senza posa, in ampiezza e profondità, domande.

Vedere e guardare sono verbi spesso utilizzati come sinonimi, perché considerati uno equivalente all'altro. Si riferiscono, invece, a due attività distinte. Come diceva Henry David Thoreau: «Non importa quello che stai guardando, ma quello che riesci a vedere»

VEDERE E GUARDARE . Vedere e guardare sono due verbi che, pur appartenendo allo stesso campo semantico, non hanno il medesimo significato, hanno etimologie profondamente diverse e non sono, salvo qualche caso, quando il contesto lo rende possibile, sinonimi l'uno dell'altro. Hanno entrambi a che fare con l'osservare, un'azione e un'attività che compiamo con gli occhi, con l'uso della vista, ma lo scopo è diverso.

Vedere deriva dal latino 'videre'. Significa usare la vista per percepire la realtà. Il vedere è, sempre, infatti, la riorganizzazione e l'attribuzione di significato agli stimoli esterni, singolarmente e nel loro complesso, che abbiamo colto con la vista e che definiamo a noi stessi, interpretandoli. Avete presente quando diciamo "Ho chiaro il quadro della situazione"? Vedere significa proprio avere chiaro il quadro della situazione che abbiamo sotto gli occhi. Significa che vogliamo scoprire, afferrare e comprendere ciò che ci circonda. Va oltre l'apparenza. È un rendersi conto, diventare consapevoli della realtà.

Guardare deriva dal germanico 'wardon' (stare in guardia) e ha a che fare con l'azione di rivolgere lo sguardo alla realtà che ci circonda o su qualche suo oggetto ed esaminarla, per un qualche motivo. Per esempio, per proteggersi: si dà uno sguardo d'insieme,

soffermandosi su ciò che interessa, allo scopo di difendersi da un qualche pericolo potenziale o reale. Pensiamo a quando siamo in auto e stiamo guidando: ci guardiamo intorno per controllare che tutto sia a posto e non sbuchino altre auto, pedoni o biciclette all'improvviso. Oppure guardiamo alla realtà intorno a noi per custodirla e vigilarla: pensiamo ai pastori che guardano il gregge oppure ai soldati che si guardano le spalle.

Il verbo guardare contiene l'idea di attenzione e durata. In alcuni casi, se si specifica il modo del guardare o il sentimento espresso dallo sguardo, si precisano anche le intenzioni o le maniere di chi guarda, di chi compie l'atto ma mai diventa un vedere, che si concentra sulla realtà esterna per capirla e rifletterci sopra.

LO SGUARDO IN BIODANZA

La Biodanza è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita. La sua metodologia consiste nell'indurre esperienze integranti attraverso la musica, il movimento e situazioni di incontro di gruppo.

L'integrazione umana

In Biodanza il processo di integrazione si attua mediante la stimolazione della funzione primordiale di connessione con la vita, che consente a ciascun individuo di integrarsi a sé, al simile e all'universo.

L'integrazione a sé consiste nel riscattare la propria unità psicofisica.

L'integrazione al simile consiste nel restaurare il vincolo originario con la specie come totalità biologica.

L'integrazione all'universo consiste nel riscattare il legame primordiale che unisce l'uomo alla natura e nel riconoscersi parte di una totalità maggiore, il cosmo.

Il rinnovamento organico

Avviene in Biodanza come effetto della stimolazione dell'omeostasi, o equilibrio interno, e della riduzione dei fattori di stress.

La rieducazione affettiva

La Biodanza si propone come scopo essenziale di stimolare l'affettività nell'essere umano, mediante la sua applicazione nell'ambito dell'educazione fin dai primi anni di vita.

Il riapprendimento delle funzioni originarie della vita

Esso consiste nella sensibilizzazione alle risposte naturali che scaturiscono spontaneamente in ogni individuo.

La proposta di Biodanza è quella di guardare le manifestazioni naturali da una prospettiva poetica di esaltazione della vita e della grazia naturale da esse derivata.

Lo sviluppo delle potenzialità genetiche umane in un contesto di gruppo affettivamente integrato stimola il coraggio e la gioia di vivere .

In Biodanza realizzare la "propria danza" non significa emulare un movimento fino alla perfezione o imparare dei codici di movimento prestabiliti, realizzare la propria danza significa integrare il proprio sentire con il proprio agire, realizzare una comunione tra i sentimenti e le emozioni che ci animano e la loro espressione visibile del nostro muoverci nel mondo. Etimologicamente la parola danza significa "movimento pieno di significato, movimento animato da un senso profondo che spinge ad agire con grazia, armonia, coraggio, chiarezza, integrità, gioia di vivere".

Ciò che Biodanza propone è proprio il recupero di queste qualità dell'agire, ritenendo che "danzare la propria vita" sia una metafora bellissima e poetica per sottolineare l'importanza di questa integrità esistenziale e spirituale.

Spesso sentiamo parlare di danze, tradizioni o rituali sacri, molto spesso (ovviamente non sempre) queste definizioni sottendono l'antica e devastante dicotomia a possedere un'attitudine esistenziale che distingue rigidamente ciò che è sacro da ciò che è profano.

La creazione della Biodanza è stata ispirata a Rolando Toro dall'accettazione profonda di un nuovo unificante paradigma, il Principio Biocentrico: principio che pone la vita, il suo mistero, e la sua intrinseca saggezza come riferimento costante per una sintonizzazione sempre più profonda dell'uomo con le grandi forze cosmiche generatrici di equilibrio e di vita.

Possiamo dire di essere connessi con la vita soltanto quando siamo connessi con noi stessi, quando cioè prendiamo cellularmente coscienza di voler proteggere la "fiamma interna" che palpita nel nostro cuore. Ciò implica la meravigliosa percezione di sentirsi unici, la gioia di essere vivi e di procedere con dolcezza e determinazione verso valori e comportamenti che nutrono e proteggono la nostra vita. La danza in Biodanza è dunque soprattutto un'esperienza di recupero dei gesti più semplici e della nostra espressività essenziale partendo dal presupposto che la vita intera è sacra, in ogni suo palpito, in ogni suo atto, in ogni sua manifestazione.

Ogni semplice gesto, ogni movimento vissuto con pienezza e totalità diventa quindi una danza, assume un significato di eternità e di rigenerazione esistenziale: una madre che culla il suo bebè danza la propria maternità, due amici che si abbracciano danzano la propria fraternità, due amanti che si avvicinano danzano la propria sensualità, un uomo che protende le sue braccia aperte verso il cielo danza la propria forza e la propria gioia.

È dunque in questa dimensione di riscoperta dell' intimo piacere di vivere sé stessi che Biodanza si propone come nuova e rigenerante possibilità: essere ciò che siamo vivendo la nostra affettività, il nostro amore e il nostro legame con il mondo.

Scopo della Biodanza - Sviluppare i potenziali umani ed esistenziali Tutti gli esercizi di Biodanza sono stati pensati per stimolare e sviluppare ogni aspetto dei potenziali che concorrono a creare l'identità umana:

Il potenziale della Vitalità

È la sensazione dell'energia vitale, del dinamismo, della motivazione a vivere e dello slancio vitale. Comprende anche la fondamentale funzione dell' autoregolazione organica.

Il potenziale della Creatività .

È la capacità di espressione verbale e non verbale. È la capacità di esplorare il mondo con fiducia, di scegliere e di innovare. È la funzione che ci rende capaci di rinnovare e rigenerare la nostra vita.

Il potenziale dell'Affettività

È la capacità di provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza.

È la capacità di creare unione, vincolo, legame e relazione con la vita.

Per Rolando Toro, creatore della Biodanza, l'affettività rappresenta "l'intelligenza della specie".

Il potenziale della Sessualità

L'ambito della sessualità in Biodanza implica innanzitutto la riconciliazione con il piacere. Il piacere di sentire sé stessi, di viverci nel proprio corpo, di ritrovare e riscoprire intimità, abbandono, contatto, sensualità.

Il potenziale della Trascendenza

È la funzione umana legata a tutte le sensazioni interiori di pienezza, di espansione, di percezione e di intima comunione con tutte le manifestazioni della vita. È la capacità di sentirsi parte dell'Umanità .

La Biodanza stimola prevalentemente l'emisfero destro, in modo da compensare lo squilibrio provocato da una cultura che predilige le funzioni razionali e analitiche a scapito di quelle inconsce. La Biodanza ha un grande effetto riequilibrante tra queste due funzioni del nostro cervello stimolando l'ascolto e l'espressione adeguata delle emozioni, promuovendo il rapporto in feedback con l'ambiente circostante e facilitando in questo modo l'integrazione armonica tra il sentire, il pensare e l'agire."

Gli studi di filosofia e di psicologia sull'identità di Heidegger, Piaget, Merleau-Ponty, Pichon-Riviere e Buber, propongono l'immagine dell'uomo come essere relazionale e danno fondamento al lavoro in gruppo, alla collaborazione e ai rapporti affettivi.

Approfondite ricerche sulla musica rivelano il legame tra percezione musicale e percezione di sé. La musica utilizzata in Biodanza è selezionata seguendo rigorosi criteri al fine di elevare l'umore endogeno e quindi a migliorare lo stato generale di salute. Gli studi sul movimento umano, mettono in relazione la motricità con la affettività. Per questo gli esercizi di Biodanza sono ispirati ai movimenti naturali dell'essere umano e a determinati gesti archetipici "eterni".

Una metodologia innovativa: musica, movimento, emozioni, vivencia

Il sistema Biodanza funziona e raggiunge i suoi scopi di risveglio delle potenzialità umane perché utilizza e attiva contemporaneamente una serie di fattori che risultano profondamente benefici per aumentare il piacere di vivere e la salute esistenziale:

La musica: ogni esercizio di Biodanza è accompagnato da musiche specifiche che facilitano l'espressione di sé e stimolano profondamente le emozioni e la sensibilità esistenziale.

Il movimento: il movimento in Biodanza è la riscoperta dei nostri gesti pieni di noi, dei nostri significati, del nostro senso e della nostra espressione.

Le emozioni: nella pratica di Biodanza vengono profondamente stimulate tutte le emozioni che creano spontaneamente delle condizioni di piacere e salute: l'allegria, la gioia, il coraggio, la tenerezza, la passione, la fiducia in sé stessi.

La vivencia : è l'esperienza globale che si vive praticando ogni singolo esercizio. È il momento presente del qui e ora vissuto con grande intensità con il coinvolgimento simultaneo di sensazioni corporee, istintive ed emozionali.

Vivencia

“Le vivencia sono una porta

attraverso la quale penetriamo nel puro spazio dell'essere,

dove il tempo smette di esistere

e siamo “qui e ora” per sempre”.

Rolando Toro

La metodologia di Biodanza prevede l'induzione di vivencia d'integrazione per attivare una profonda connessione con se stessi cui vengono associate situazioni piacevoli in base alla teoria di B. F. Skinner del rafforzamento positivo: un apprendimento si stabilizza incentivando il positivo piuttosto che castigando il negativo.

La medesima si articola sull'integrazione tra musica, movimento e vivencia. Questi tre elementi formano una Gestalt in senso stretto, cioè un “insieme organizzato” le cui

componenti sono inseparabili, poiché la funzionalità dell'insieme richiede la partecipazione simultanea di ciascuna di esse.

La coerenza delle relazioni tra musica, movimento ed esperienza - vivencia assicura

l'efficacia del metodo

Le più recenti scoperte delle neuroscienze e le più innovative teorie della psicologia evolutiva hanno ormai definitivamente stabilito che l'intelligenza umana non è soltanto quella logica-razionale (come sempre si era creduto), ma un insieme strutturato di più intelligenze in profonda relazione tra loro che richiedono tutte di essere opportunamente stimolate per arrivare a uno sviluppo armonico e completo della personalità. Ecco dunque: l'intelligenza affettiva, l'intelligenza inter-personale, l'intelligenza intra-personale, l'intelligenza cinestesica, l'intelligenza musicale, l'intelligenza ecologica, l'intelligenza esistenziale. Tutti gli esercizi che compongono il sistema Biodanza sono stati pensati e creati per stimolare gradualmente l'intero insieme di queste intelligenze umane, contribuendo così ad uno sviluppo integrato e salutare della personalità.

L'intelligenza affettiva

Secondo Rolando Toro, il salto evolutivo della specie umana si è verificato grazie allo straordinario sviluppo delle funzioni affettive che hanno introdotto nel processo evolutivo dell'umanità i sentimenti di amore, amicizia, altruismo, solidarietà, cooperazione. Per questo in Biodanza, si ritiene che l'intelligenza affettiva sia il nucleo fondante dell'identità umana, nucleo a partire dal quale si possono poi sviluppare nel modo più sano tutte le altre intelligenze e potenzialità .

Gli esercizi di Biodanza sono accuratamente strutturati in relazione al “Modello Teorico” in cui l’essere umano è visto nella sua dimensione biologica, antropologica, psicologica, sociologica, senza dimenticare la dimensione di “creatura cosmica”, cioè di individuo non isolato ma in completa connessione con il “Tutto”.

La nostra cultura è predisposta per essere captata molto più dagli occhi che dagli altri organi di senso . Il tatto è il senso di base, in termini di strutturazione emozionale ,che implica il contatto con la pelle, mentre la vista rappresenta il senso fondante della nostra civiltà tecnologica . La decifrazione dei simboli culturali avviene attraverso la scrittura e la lettura, oltre che attraverso l’immagine. Paradossalmente però, accanto a queste abilità multiple ,come la motricità e la cognizione, siamo stati stimolati ad usare lo sguardo stesso per allontanarci. Il nostro sguardo è allenato quotidianamente a valutare, captare, giudicare, ma guardare non significa vedere. Il nostro sguardo è allenato a tradurre significati simbolici, ma non a contemplare, ad esprimere , a parlare.. Siamo totalmente ignoranti riguardo alla potenza dello sguardo. Il contatto del nostro sguardo con lo sguardo dell’altro ,non viene stimolato dalla nostra cultura, in quanto è rivelatore. Viene totalmente inibito .Quando guardiamo negli occhi di un’ altra persona, siamo in grado di vedere le profondità insondabili dell’essere-.....” Lo sguardo non è un atto così oggettivo come si potrebbe pensare. Guardare significa avvolgere l’essere coinvolto, sentire e farsi sentire, toccare ed essere toccati “ Souza , 2012.

Lo sguardo è associato alle espressioni facciali, che rappresentano un linguaggio ancestrale della nostra specie. E’ una conoscenza innata ,capace di parlare in modo profondo delle

nostre sensazioni ,emozioni ,opinioni , giudizi . Il viso , associato alla postura corporea , al movimento delle mani, ci offrono informazioni che vengono captate dallo sguardo e generano sensazioni in chi le vede .Lo sguardo ,in tal modo costituisce un momento strutturante, associato alla gestualità, ci parla dell' integrazione del gesto affettivo. Esiste cioè una coerenza nell' espressione della qualifica, dell' apprezzamento , dell' amore.

DANZA DEL VENTAGLIO CINESE

L'approccio dello sguardo ,nella nostra cultura ,è un approccio appesantito da numerosi tabù (non guardare ,abbassare lo sguardo ,perché mi guardi ?) , perché lo sguardo parla di noi senza che ci sia possibile controllarne i contenuti . Quello che la biodanza ripristina è la comunicazione naturale attraverso lo sguardo , che permette a due persone una comunicazione percettiva essenziale, autentica. Tale percezione oggettiva del mondo e dell'altro diventa vincolante.

Le due persone si mettono una di fronte all'altra e " velano " il loro sguardo e il viso con le due mani, lasciando le dita leggermente aperte , come una specie di ventaglio. Attraverso le fessure , in una danza sensibile , gli sguardi si cercano , si trovano , ora avvicinandosi , ora allontanandosi. A mano a mano che si stabilisce una relazione di fiducia fra le due persone , le mani si aprono ,permettendo lo svelamento di parti sempre più ampie di volto e di sguardo , fino ad arrivare ad uno svelamento totale . Le persone si contemplanò nella loro totalità ,completamente rivelata , abbracciandosi o danzando insieme in modo creativo, mantenendo sempre la connessione dello sguardo.

L'obiettivo di questa danza è la riscoperta progressiva dello sguardo in modo semplice, affettivo e profondo . Nello stesso tempo permette alle persone di prendere il proprio tempo per farsi scoprire. Permette di svelarsi e contemporaneamente scoprire l' altro in modo progressivo . La danza del ventaglio cinese viene proposta sotto forma di gioco per permettere all'individuo di accedere allo sguardo senza condizionamento culturale e sociale. Sedurre con lo sguardo ha una connotazione negativa , di colpevolezza per l' esplicito riferimento alla sfera sessuale . Tale esercizio permette di liberare l' individuo dallo

stereotipo e dal senso di colpa che lo sguardo seduttivo porta con sé. Diviene eros , danza , affermazione della propria identità , accresce l'autostima. Permette di vivere un rapporto libero e creativo con l'altro. E' nell'intensità del nostro sguardo che l'altro ci restituisce chi siamo.

RONDA CONCENTRICA DI SGUARDI

La ronda concentrica di sguardi rappresenta un esercizio molto importante nella realizzazione di un rapporto di comunione con l'altro attraverso lo sguardo. Si usa soprattutto nei gruppi di approfondimento visto l'alto grado di intensità vivenciale richiesto.

Si predispongono due ronde concentriche , una interna all'altra . Ogni partecipante deve avere una persona davanti a sé , in modo da potersi reciprocamente guardare negli occhi. All' inizio della musica ogni ronda comincia , molto lentamente, a girare verso la propria destra .La persona guarda negli occhi chi gli sta di fronte in modo naturale , senza cercare di produrre sguardi particolarmente espressivi ,riconoscendosi a vicenda. Ogni sosta dura qualche istante e poi si passa a guardare il compagno successivo. Quando entrambe le ronde hanno fatto il giro completo l' esercizio finisce . In quel momento si abbraccia il compagno che si ha di fronte. E' un esercizio della linea dell'affettività e ha come obiettivo

quello di proporre una vincolazione più profonda . E' attraverso gli occhi , più che con le parole , che il sentimento di comunione con l' altro si realizza. Il coinvolgimento emotivo vivenciale si amplifica attraverso quello della persona che via via abbiamo di fronte , con un'intensità crescente ,quasi insostenibile . L' affettività , unita alla trascendenza rende lo sguardo profondo , empatico. colmo d'amore . Proprio perché è uno sguardo di accettazione dell' altro senza pregiudizi , diventa uno sguardo che cura . che restituisce identità .

L'INCONTRO

Gli esercizi basati sull'incontro hanno il carattere di vincolo affettivo e sono tra i più importanti esercizi che troviamo in Biodanza . Attraverso di esso si costituiscono gli apprendimenti dell'avvicinamento , della comunicazione , e del contatto .Tali apprendimenti sono possibili solo all' interno di un incontro rituale. A questo proposito è importante distinguere gli incontri informali della vita quotidiana e gli incontri rituali della Biodanza , che si realizza attraverso una musica adeguata e in un contesto di intensa affettività . La vivencia dell' incontro permette di riapprendere un legame affettivo con l' altro che passa attraverso il rispetto, la contemplazione e la tenerezza . l' " altro " si trasforma in " simile " . Questo esercizio stimola una forma indifferenziata di affettività che tende a ridurre progressivamente i comportamenti discriminanti e i pregiudizi aprendo così uno spazio affettivo di carattere universale . Durante

la vivencia dell' incontro si intensifica il sentimento di identità di ognuna delle due persone coinvolte nell' esercizio . Nell' incontro ognuno porta la sua energia emotiva e attraverso l' abbraccio le due energie si fondono , generandone una terza , di qualità differente e di maggior intensità emotiva . Gli esercizi di incontro divengono un' esperienza esistenziale dove l'interazione affettiva con l' altro permette ed intensifica la percezione di sé stessi. La qualità rituale dell' incontro permette di scoprire nuove forme di comunicazione affettiva e di contatto . L'aspetto più importante di tale esercizio è la vivencia del ricevere e dell' essere ricevuto che implicano un aumento quantitativo e qualitativo dell ' energia affettiva di ognuno . Permettono il passaggio da un possibile stato di solitudine ad uno stato di comunione affettiva. Lo sguardo assume un valore fondante , è la vivencia stessa . Ogni emozione , sentimento , vibrazione energetica passano attraverso lo sguardo e si riversano negli occhi e quindi nell' animo dell' altro . Gli incontri si collocano alla fine della sessione e sono il culmine dell' espressività emotiva che la sessione stessa ha suscitato in ogni partecipante . Nello sguardo di ognuno troviamo ciò che noi siamo e ciò che egli è , in una rivelazione di un istante ,ma al tempo stesso eterna, indimenticabile. Il valore dello sguardo diviene qui assoluto , fondante della propria identità , affettivamente portata alla luce dall' altro.

LO SGUARDO VERSO SE' STESSI

Vi è infine uno sguardo in biodanza che ha una notevole rilevanza nel processo di integrazione dell' identità ed è lo sguardo che ognuno è tenuto a rivolgere verso sé stesso. E' uno sguardo d' amore , compassionevole che esalta gli aspetti positivi e contempla anche quelli negativi

senza colpevolizzarsi . Questa attenzione amorevole è fondamentale per intraprendere un vero percorso di cambiamento , per aprirsi agli altri ,per coltivare un' attitudine a ricevere per poi donare . E' uno sguardo di autocura che ci predispone alla fertilità emotiva . Diversi esercizi invitano l' individuo a riportare lo sguardo su di sé , eliminando il senso di alienazione verso gli altri e verso il cosmo , integrandolo nuovamente nella sua corporeità illuminata dagli occhi dell' amore verso sé stesso . Non vi può essere integrazione con gli altri e con il cosmo se non vi è attenzione consapevole verso di sé.

LO SGUARDO NELLA RONDA DI INTEGRAZIONE E NELLA RONDA FINALE

Lo sguardo dei membri del gruppo di biodanza nella ronda di inizio è uno sguardo esplorativo, serve ad integrarsi nel gruppo , pone attenzione a chi vi fa parte , integra i suoi componenti . E' uno sguardo ancora dominato dalla sfera razionale , con una componente di curiosità , allegria , giocosità . E' uno sguardo rapido , veloce, non si sofferma su un membro del gruppo in particolare , scorre via .. Nella ronda finale invece lo sguardo è totalmente vivenciale , affettivo , colmo di trascendente luminosità . Lo sguardo si sofferma molto più a lungo su ogni singolo partecipante e restituisce all' altro la preziosità di ciò che si è poco prima vissuto. E' un riconoscersi, un ritrovarsi in una dimensione affettiva straordinaria . Sono sguardi d'

amore intenso , colmi di gratitudine e di gioia .Sguardi che resteranno scolpiti nella memoria di ognuno , così come lo sono rimasti nella mia .

RINGRAZIAMENTI

Un primo necessario e sentito ringraziamento va a Giovanna Benatti, che con sapiente amore e infinita pazienza mi ha guidato e sorretto in questi 4 anni di cammino personale e professionale. Dedizione, cura, professionalità, rigore, infinita dolcezza e universale amore... questa sei tu cara Giovanna e sono grata all' universo per averti incontrata. Un altrettanto sentito e caloroso ringraziamento va a Stefano La Mela tutor e coordinatore della scuola di formazione, per l' instancabile impegno e pazienza dimostrati a noi allievi. Per me sei stato fratello, padre, amico. Nei momenti di dubbio mi hai sostenuto fornendo risposte chiare e rigorose. Sei presenza costante di amore verso tutti. Un ringraziamento ai tutor della scuola per l' estrema disponibilità, impegno e amore nello svolgere il loro delicato ruolo. Ai miei compagni del terzo ciclo, i cui sguardi sono scolpiti nel cuore e nella mente, in modo indelebile ed eterno. A tutti i didatti che sono venuti a farci lezione a Gaja che con la loro eccellenza ci hanno aperto nuove porte attraverso vivencie meravigliose e fondanti. Con gratitudine a Maite, Tuco Nogales, Yorge Terren e Bettina Ber, Dario Fratta, Ugo rizzo, Andreina Acri Augusto Maddalena, Sabela Martinez. Al mio Gruppo settimanale, fonte di amore e orgoglio infiniti, che mi ha permesso di portare la biodanza nelle loro vite, oltre che nella mia. Ai miei figli Leonardo, Martina e Francesco fonti di amore infinito, primi destinatari del meraviglioso messaggio d' amore che la Biodanza porta con sé. Infine un sentito ringraziamento a me stessa per aver avuto l' intuito di intraprendere l' avventura della felicità.

BIBLIOGRAFIA

Biodanza . Musica , movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità . Autore : Rolando Toro . Edizioni red.

Momenti strutturanti . Una riflessione sulla potenza dell' istante vissuto. Autore: Myrthes Gonzalez Edizioni Imprensa Livre.

